

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

COLIFLOR CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
DADOS DE RAPE EN SALSA
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

CREMA FRIA DE CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
QUINOA
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE PAVO
BRÓCOLI
FRUTA

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

CREMA FRIA DE CALABACIN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
POLLO EN SALSA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

CREMA FRIA DE CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
QUINOA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

CREMA FRIA DE CALABACIN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

ESPAGUETIS SALTEADOS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

ESPAGUETIS SALTEADOS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLONESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
QUINOA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

CREMA FRIA DE CALABACIN
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

ESPAGUETIS SALTEADOS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

CREMA FRIA DE CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
QUINOA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

CREMA FRIA DE CALABACIN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE AÚN
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24

SANT JOAN

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

COLIFLOR CON PATATAS
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
LENTEJAS CON QUINOA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
TOFU A LA JARDINERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

GAZPACHO DE SANDÍA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y LEGUMBRETA
COUS COUS
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
LENTEJAS ESTOFADAS
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TOFU EN SALSAS DE TOMATE
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSAS DE AZAFRÁN
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE
TOFU EN SALSAS CON VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES SALTEADOS
ENSALADA DE ALUBIAS
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLAS Y QUINOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

COLIFLOR CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

4

ARROZ BLANCO
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

CALABACÍN AL HORNO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ BLANCO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

CALABACÍN AL HORNO
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE
OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

26

COMIDA ESPECIAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ARROZ BLANCO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
LENTEJAS CON QUINOA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y LEGUMBRETA
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
LECHUGA
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
ENSALADA DE ALUBIAS
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLONESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
SALMÓN EN SALS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
SALMÓN EN SALS
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
MERLUZA EN SALS
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
SALMÓN EN SALS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN EN SALS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CROQUETAS DE BACALAO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SALMÓN EN SALS
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
POLLO EN SALSA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
SALMÓN EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2
COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
DADOS DE RAPE EN SALSA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5
CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9
BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10
CREMA FRIA DE CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
QUINOA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15
ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16
CREMA FRIA DE CALABACIN
LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17
BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24
SANT JOAN

25
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26
COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30
CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

3

VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
DADOS DE RAPE EN SALSA
FRUTA

5

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
YAKITORI DE POLLO
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ THAI
COCA DE VERDURAS CON BOLONESA DE LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

ESPAGUETIS AL PESTO
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
ENSALADA VERDE
YOGUR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

29

ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS DE COCIDO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE ESPECIAL



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSA
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

5

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

GAZPACHO DE SANDÍA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
COUS COUS
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

GAZPACHO
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

GARBANZOS SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

ESPAGUETIS SALTEADOS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

24

SANT JOAN

25

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

COMIDA ESPECIAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- Pasta, arroz, legumbres, patatas... → Verduras cocinadas o ensalada
- Verduras cocinadas o ensalada → Pasta, arroz, legumbres, patatas...
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne o huevo
- Huevo → Pescado o carne
- Fruta → Lácteos o Fruta
- Lácteos → Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

