

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3 COLIFLOR CON CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5 ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6 CREMA PARMENTIER POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA FRUTA
9 MEATLESS DAY PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES GARBANZOS CON TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO AL HORNO CON TOMATE ARROZ BLANCO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SALMÓN EN SALSA FRUTA	19 CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA	24 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27 CREMA DE VERDURAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA
30 FESTIU	31 FESTIU			



FISH
REVOLUTION



NOTAS: NO UTILIZAR ZANAHORIA, PUERRO, AJO, CEBOLLA, PIMIENTO EN NINGÚN SOFRITO NI PREPARACIÓN. EVITAR AÑADIR AZÚCAR, MOSTAZA, PIMIENTA. NO UTILIZAR INGREDIENTES, NI PRODUCTOS QUE CONTENGAN GLUTEN, LACTOSA, NI SOJA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA
NAPOLITANA
REVUELTO DE GUISANTES CON HUEVO
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
HUEVOS CON SAMFAINA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LENTEJAS CON QUINOA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN Salsa VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN Salsa VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA SALMÓN AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5 ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS BUÑUELOS DE BACALAO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR COOPERATIVA OLOT
9 MEATLESS DAY PASTEL DE PATATA GRATINADO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL BACALAO AL HORNO CON TOMATE SAMFAINA FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) MERLUZA EN SALSA VERDE PATATAS DADO FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LENTEJAS CON QUINOA YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 CREMA DE LEGUMBRES CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20 ESPIRALES AL PESTO MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23 COLIFLOR CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN COUS COUS FRUTA	24 MACARRONES A LA CREMA CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25 ARROZ THAI BOQUERONES A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27 CREMA DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON SEPIA GUISANTES YOGUR COOPERATIVA OLOT
30 FESTIU	31 FESTIU			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLITANA SALMÓN AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS FRUTA	4 SOPA MINISTRONE TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5 ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR COOPERATIVA OLOT
9 MEATLESS DAY PASTEL DE PATATA GRATINADO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL BACALAO AL HORNO CON TOMATE SAMFAINA FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO RATATOUILLE YOGUR COOPERATIVA OLOT
16 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LENTEJAS CON QUINOA YOGUR COOPERATIVA OLOT	19 CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE POLLO REBOZADO ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20 ESPIRALES AL PESTO MERLUZA EN Salsa VERDE ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA	24 MACARRONES A LA CREMA CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25 ARROZ THAI BOQUERONES A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27 CREMA DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON SEPIA GUISANTES YOGUR COOPERATIVA OLOT
30 FESTIU	31 FESTIU			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON BERENJENA Y CALABACIN SALMÓN AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR NATURAL	3 COLIFLOR CON CALABACÍN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS YOGUR NATURAL	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR NATURAL	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR NATURAL	6 CREMA PARMENTIER POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA YOGUR NATURAL
9 MEATLESS DAY PASTEL DE PATATA GRATINADO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL	10 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL	11 ARROZ BLANCO TORTILLA DE ATÚN LECHUGA YOGUR NATURAL	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR NATURAL	13 ESPINACAS CON PATATAS PAVO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL
16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BUTIFARRA AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	17 ARROZ PILAF MEDITERRANEO TORTILLA FRANCESA LECHUGA YOGUR NATURAL	18 BRÓCOLI CON PATATA SALMÓN EN SALSA YOGUR NATURAL	19 CREMA PARMENTIER FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR NATURAL	20 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN YOGUR NATURAL
23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL	24 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	25 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	26 ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA YOGUR NATURAL	27 CREMA DE VERDURAS SEPIA ESTOFADA SIN TOMATE ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL
30 FESTIU	31 FESTIU			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. NO AÑADIR AJO, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO NI PUERRO A NINGUNA ELABORACIÓN.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN Salsa VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN Salsa VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN Salsa VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA
NAPOLITANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY
PASTEL DE PATATA GRATINADO
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
(GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE POLLO CON PASTA
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,
JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA PARMENTIER
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN Salsa VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA FRUTA	4	SOPA MINISTRONE TORTILLA FRANCESA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5	ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6	LENTEJAS GUIADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL
9	MEATLESS DAY PATATAS A LO POBRE GARBANZOS CON TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10	SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO) BACALAO AL HORNO CON TOMATE SAMFAINA FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	13	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO RATATOUILLE YOGUR NATURAL
16	ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS BUTIFARRA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL	19	CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20	ESPIRALES AL AJILLO MERLUZA EN Salsa VERDE ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23	COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA	24	MACARRONES CON TOMATE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25	ARROZ THAI BOQUERONES A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA CON PEREJIL LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27	CREMA DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON SEPIA GUISANTES YOGUR NATURAL
30	FESTIU	31	FESTIU						



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY
PASTEL DE PATATA GRATINADO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ESPINACAS CON PATATAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

BRÓCOLI CON PATATA
SALMÓN EN SALSA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA PARMENTIER
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

ACELGAS CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
ARROZ BLANCO
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS
FRUTA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY
PASTEL DE PATATA GRATINADO
GARBANZOS CON TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSAS VERDES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



**FISH
REVOLUTION**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA FRUTA	4 SOPA MINISTRONE TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5 ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6 LENTEJAS GUIADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 MEATLESS DAY PATATAS A LO POBRE FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10 SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO) BACALAO AL HORNO CON TOMATE SAMFAINA FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO RATATOUILLE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS BUTIFARRA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE POLLO REBOZADO ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20 ESPIRALES AL AJILLO MERLUZA EN Salsa VERDE ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA	24 MACARRONES CON TOMATE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25 ARROZ THAI BOQUERONES A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27 CREMA DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON SEPIA GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 FESTIU	31 FESTIU			



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA FRUTA	4	SOPA MINISTRONE TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5	ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6	LENTEJAS GUIADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA
9	MEATLESS DAY PATATAS A LO POBRE FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10	SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO) BACALAO AL HORNO CON TOMATE SAMFAINA FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	13	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO RATATOUILLE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16	ESCUDILLA CON PASTA Y GARBANZOS BUTIFARRA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	19	CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE POLLO REBOZADO ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20	ESPIRALES AL AJILLO MERLUZA EN Salsa VERDE ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23	COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO COUS COUS FRUTA	24	MACARRONES CON TOMATE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25	ARROZ THAI BOQUERONES A LA ANDALUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27	CREMA DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON SEPIA GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
30	FESTIU	31	FESTIU						



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY
PASTEL DE PATATA GRATINADO
GARBANZOS CON TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS CHAMPIÑONES FRUTA (ECOLÓGICO)	3 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA FRUTA	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	5 ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	6 LENTEJAS GUIADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 MEATLESS DAY PATATAS A LO POBRE GARBANZOS CON TOMATE LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	10 SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO) BACALAO AL HORNO CON TOMATE SAMFAINA FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO RATATOUILLE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BUTIFARRA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	17 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 CREMA DE LEGUMBRES FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA (ECOLÓGICO)	20 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL MERLUZA EN SALSAS VERDES ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA
23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA	24 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERAS ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO LECHUGA Y TOMATE FRUTA (ECOLÓGICO)	25 ARROZ THAI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (ECOLÓGICO)	27 CREMA DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON SEPIA GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
30 FESTIU	31 FESTIU			



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
HUEVOS CON SAMFAINA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY
PASTEL DE PATATA GRATINADO
GARBANZOS CON TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
HUEVOS CON SAMFAINA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY
PASTEL DE PATATA GRATINADO
GARBANZOS CON TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PISTONES (ECOLÓGICO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

ESCUDELLA CON PASTA Y GARBANZOS
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON, JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE
TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS
FRUTA

4

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MEATLESS DAY

PATATAS A LO POBRE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE POLLO CON PASTA
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)

CREMA DE PATATA Y PUERRO
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

SOPA DE POLLO CON PASTA
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES CON TOMATE
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON
BERENJENA Y CALABACIN
SALMÓN AL HORNO
CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL

3

COLIFLOR CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR NATURAL

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

6

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR NATURAL

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BACALAO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

11

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
YOGUR NATURAL

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

13

ESPINACAS CON PATATAS
PAVO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

17

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

18

BRÓCOLI CON PATATA
SALMÓN EN SALSA
YOGUR NATURAL

19

CREMA PARMENTIER
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
YOGUR NATURAL

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

24

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

26

ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR NATURAL

27

CREMA DE VERDURAS
SEPIA ESTOFADA SIN TOMATE
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

MEATLESS DAY

PATATAS A LO POBRE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
RATATOUILLE
FRUTA

16

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LENTEJAS CON QUINOA
FRUTA

19

CREMA DE LEGUMBRES
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

ESPIRALES AL PESTO
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES A LA CREMA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
TOFU EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
GUISANTES
FRUTA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA NAPOLETANA
ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS
CHAMPIÑONES
FRUTA (ECOLÓGICO)

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
GARBANZOS ECOLÓGICOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

5

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

LENTEJAS GUIADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR COOPERATIVA OLOT

9

MEATLESS DAY

PASTEL DE PATATA GRATINADO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA

11

ARROZ (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
RATATOUILLE
YOGUR COOPERATIVA OLOT

16

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BUTIFARRA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, JAMON,JUDIA BROTE Y TOMATE CHERRY
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
YOGUR COOPERATIVA OLOT

19

CREMA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSAS VERDES
ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

25

ARROZ THAI
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (ECOLÓGICO)

27

CREMA DE VERDURAS
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES
YOGUR COOPERATIVA OLOT

30

FESTIU

31

FESTIU



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

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.