

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ARROZ BLANCO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

8

CREMA DE PATATA NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

11

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

MEATLESS DAY
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

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

15

ALUBIA BLANCA Y PATATA HERVIDA CON
ACEITE DE OLIVA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ BLANCO
LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
CALABACÍN AL HORNO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
TORTILLA FRANCESA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FALAFEL GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
TOMATE NATURAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
PATATAS EN SALSA VERDE
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIRADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIRADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
TORTILLA FRANCESA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUISADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
TOMATE NATURAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
TORTILLA FRANCESA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUISADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
TOMATE NATURAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU



FISH REVOLUTION

4

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6

ARROZ BLANCO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8

CREMA DE PATATA NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



11

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

MEATLESS DAY
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13

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

14

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

15

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



18

ARROZ BLANCO
LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20

MEATLESS DAY
ESPINACAS CON PATATAS
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27

MEATLESS DAY
CALABACÍN AL HORNO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIRADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU



FISH REVOLUTION

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR



11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA



18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIRADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPING



25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUIANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUIANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU



4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPING

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIU



FISH REVOLUTION



4

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

PATATAS EN SALSAS VERDES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSAS DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON
TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
CALABACÍN
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
ESPINACAS CON PATATAS
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPING

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
PATATAS EN SALSAS VERDES
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,
CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA VERDE
YOGUR

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSAS DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL
HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON
TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y
ZANAHORIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSAS DE TOMATE CASERA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON
BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PATATAS EN SALSAS VERDES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUISADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PATATAS EN Salsa VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIRADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN Salsa
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUISADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

11

PATATAS EN SALSAS VERDES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR DESNATADO

14

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUISADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUISADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIRADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY

ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIRADAS CON MAGRO Y ZANAHORIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGURT CON TOPPINGS

25

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY

LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
BACALAO A LA LLAUNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PATATAS EN SALSAS VERDES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
PATATAS GUIADAS CON SEPIA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESA)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
LENTEJAS (ECOLÓGICO) Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5

MEATLESS DAY
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6

ARROZ BLANCO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8

CREMA DE PATATA NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

MEATLESS DAY
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13

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

14

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

15

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18

ARROZ BLANCO
LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20

MEATLESS DAY
ESPINACAS CON PATATAS
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27

MEATLESS DAY
CALABACÍN AL HORNO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

MEATLESS DAY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA (ECOLÓGICO)

6

ARROZ (ECOLÓGICO) CON TOMATE NATURAL
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (ECOLÓGICO)

8

CREMA DE PATATA NATURAL
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PATATAS EN SALSA VERDE
GARBANZOS CON TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (ECOLÓGICO)

12

MEATLESS DAY
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

CREMA DE VERDURAS
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y ARROZ
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

15

BRÓCOLI CON PUERRO
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ (ECOLÓGICO) BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FALAFEL GUIADO CON VERDURAS Y PATATAS
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
COUS COUS
FRUTA (ECOLÓGICO)

20

MEATLESS DAY
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
TOMATE NATURAL
FRUTA (ECOLÓGICO)

22

EMPEDRADO DE JUDIA BLANCA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (ECOLÓGICO)

26

BRÓCOLI CON PATATAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
PATATA ASADA
FRUTA

27

MEATLESS DAY
PATATAS EN SALSA VERDE
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA (ECOLÓGICO)

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA



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

