

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL
14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL
21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL
28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL		

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa . Todos los días a media mañana y en la merienda se servirá fruta.



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

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

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	CREMA FRIA DE CALABACIN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE ASADO CON HIERBAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHAS LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO AL ROMERO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CALABACÍN AL HORNO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

PISTO
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

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

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



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



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN HUEVOS REVUELTOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON Salsa de AZAFRÁN ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
14	15	16	17	18
ENSALADILLA DE ARROZ GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA LENTEJAS CON QUINOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA VEGETAL PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y LEGUMBRETA FRUTA	CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES) REVUELTO DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
REVUELTO DE QUESO
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO)
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
REVUELTO DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
ENSALADILLA DE ARROZ SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES) POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSAS ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

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

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

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

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	9 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	11 CREMA FRIA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA
14 PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	15 COLIFLOR CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA
28 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	29 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	30 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN Salsa
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN Salsa ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

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

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
ENSALADILLA DE ARROZ MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
ENSALADILLA DE ARROZ MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE NATURAL
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MAIZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
MAÍZ ASADO
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
MAIZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
MAIZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
PEPINO
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
ZANAHORIA DADO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
MAIZ
FRUTA

29

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
PEPINO
YOGUR



C. ZOLA LAS ROZAS - INFANTIL Y 1º2º3º PRIMARIA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

767 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

8

812 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9

606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE

GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA
FRUIT

11

567 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS

HELADO
ICE CREAM

14

819 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

PAELLA MIXTA
PAELLA

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

15

582 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

690 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

17

944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

18

781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE

FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA

FRUTA
FRUIT

21

559 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

RAGOUT DE PAVO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
TURKEY AND PEAS AND CARROTS RAGOUT

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

22

660 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

23

724 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

24

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

25

548 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

28

538 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

LOMO EN SALSA ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

29

605 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO

FRUTA
FRUIT

30

866 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM

POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR
YOGHURT



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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:


Scolarest

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

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

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	9 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	11 BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14 PAELLA MIXTA SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	15 COLIFLOR CON CALABACÍN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16 BRÓCOLI CON PATATAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	17 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FILETE DE CERDO EN Salsa FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA REPOLLO FRUTA	25 GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA
28 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN Salsa ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	29 ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	30 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) POLLO AL ROMERO LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

FISH
REVOLUTION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN Salsa
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN Salsa ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMÓN EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
ENSALADILLA DE ARROZ SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA SALMÓN EN SALSA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA SALMÓN EN SALSA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	BRÓCOLI CON PATATAS REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSAS PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSAS ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSAS ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE QUESO PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ AL CURRY CON VERDURAS GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
ENSALADILLA DE ARROZ SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA SALMÓN EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA VEGETAL PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES) REVUELTO DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA TOMATE ASADO CON HIERBAS HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	GAZPACHO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

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

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS FILETE DE AGUJA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ BLANCO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA HELADO
14	15	16	17	18
ARROZ BLANCO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	COLIFLOR CON CALABACÍN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	CREMA DE PATATA NATURAL POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PEPINO FRUTA	ARROZ BLANCO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO AL ROMERO LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA LECHUGA HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA LECHUGA HELADO
14	15	16	17	18
PAELLA MIXTA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO TIKKA MASALA LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	CALABACÍN AL HORNO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA LECHUGA HELADO
14	15	16	17	18
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) REVUELTO DE QUESO LECHUGA YOGUR	CREMA DE PATATA NATURAL POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES SALTEADOS FILETE DE CERDO EN Salsa FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA TORTILLA DE CALABACÍN PEPINO FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	ESPIRALES SALTEADOS MERLUZA AL HORNO CON OREGANO FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO AL ROMERO LECHUGA Y PEPINO YOGUR		



NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO. TODA LA FRUTA Y VERDURA DEBE IR PELADA.

NO UTILIZAR ACEITE DE GIRASOL, NO PIEL DE FRUTAS NI VERDURAS.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSAS
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSAS ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

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

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

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

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

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

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



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



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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Pescado o huevo

→ Carne o huevo

→ Pescado o carne

→ Lácteos o Fruta

→ 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

