

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON BERENJENA
BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
POLLO ASADO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE CERDO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA,
PATATA Y CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN ENCEBOLLADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES CON TOMATE
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE TERNERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS,
PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA Y CEBOLLA)
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y ARROZ
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
LENTEJAS EN VINAGRETA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
HUEVOS CON TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

