

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
11	12	13	14	15
CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	PUERRO 25G CALABAZA 25G PAVO 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
18	19	20	21	22
JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	PUERRO 25G CALABAZA 25G PAVO 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
25	26	27	28	29
CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL



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.



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
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
11	12	13	14	15
CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	ZANAHORIA CRUDA 20G (2g de proteína) PUERRO 14G (2g de proteína) SOLOMILLO DE TERNERA S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
25	26	27	28	29
PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDÍAS VERDES 14G (1g de HC) CALABACÍN 60G (2g de HC) CALABAZA 15g (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de 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.



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
				1 FESTIVO
4 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	8 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
11 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	15 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
18 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	22 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
25 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	29 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA



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
				1 FESTIVO
4 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	8 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y ALUBIAS BLANCAS FRUTA NATURAL TRITURADA
11 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON TERNERA Y LENTEJAS FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	15 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
18 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	22 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO Y ALUBIAS BLANCAS FRUTA NATURAL TRITURADA
25 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y LENTEJAS FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	29 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO Y ALUBIAS PINTAS FRUTA NATURAL TRITURADA



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

1

FESTIVO

4

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

25

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

25

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
11	12	13	14	15
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
18	19	20	21	22
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
25	26	27	28	29
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA



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

1

FESTIVO

4

LENTEJAS CON VERDURAS:

LENTEJAS COCIDAS 15G
CALABACIN 50G
CALABAZA 50G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

5

CREMA DE CALABAZA (QUESO DE UNTAR):

CALABAZA 80G
PATATA 50G
ZANAHORIA 20G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

6

GARBANZOS CON TOMATE:

GARBANZOS COCIDOS 18G
TOMATE NATURAL 90G
CEBOLLA 20G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

7

CREMA DE BERENJENA (QUESO DE UNTAR):

BERENJENA 100G
TOMATE NATURAL 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 25G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150

8

PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA:

BRÓCOLI 100G
ZANAHORIA 30G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

11

CREMA DE CHAMPIÑÓN (QUESO DE UNTAR):

CHAMPIÑONES 100G
CEBOLLA 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

12

GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA:

GARBANZOS COCIDOS 15G
PATATA 50G
ZANAHORIA 40G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

13

PURÉ DE J.VERDE CON PATATA Y QUESITO:

JUDIA VERDE 30G
PATATA 80G
ZANAHORIA 20G
QUESITO TIPO "La Vaca que ríe":
MEDIO QUESITO 7G
10 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

14

GUISANTES REHOGADOS:

GUISANTES CONSERVA 25G
PUERRO 20G
PATATA 90G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

15

PURÉ DE COLIFLOR CON PATATA:

COLIFLOR 80G
PATATA 60G
14 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

18

CREMA DE CALABAZA (QUESO DE UNTAR):

CALABAZA 80G
PATATA 50G
ZANAHORIA 20G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

19

PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA:

BRÓCOLI 100G
ZANAHORIA 30G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

20

GARBANZOS CON TOMATE:

GARBANZOS COCIDOS 18G
TOMATE NATURAL 90G
CEBOLLA 20G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

21

CREMA DE BERENJENA (QUESO DE UNTAR):

BERENJENA 100G
TOMATE NATURAL 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 25G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150

22

LENTEJAS CON VERDURAS:

LENTEJAS COCIDAS 15G
CALABACIN 50G
CALABAZA 50G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

25

GUISANTES REHOGADOS:

GUISANTES CONSERVA 25G
PUERRO 20G
PATATA 90G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

26

CREMA DE CHAMPIÑÓN (QUESO DE UNTAR):

CHAMPIÑONES 100G
CEBOLLA 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150

27

PURÉ DE COLIFLOR CON PATATA:

COLIFLOR 80G
PATATA 60G
14 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

28

PURÉ DE J.VERDE CON PATATA Y QUESITO:

JUDIA VERDE 30G
PATATA 80G
ZANAHORIA 20G
QUESITO TIPO "La Vaca que ríe":
MEDIO QUESITO 7G
10 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

29

GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA:

GARBANZOS COCIDOS 15G
PATATA 50G
ZANAHORIA 40G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 648 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATAS DELUXE
DELUXE POTATOES

FRUTA
FRUIT

5 623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

6 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

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

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

7 582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGOS

FRUTA
FRUIT

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

11 548 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

12 726 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
LEGUME CHILI FAJITAS

FRUTA
FRUIT

13 629 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15 739 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

18 804 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 12

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
BAKED EGGS AU GRATIN

SALCHICHAS
SAUSAGES

FRUTA
FRUIT

19 656 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 14

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

BERENJENA A LA PLANCHA
GRILLED AUBERGINE

FRUTA
FRUIT

20 716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG

FRUTA
FRUIT

21 589 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP

WOK DE POLLO CON VERDURAS
CHICKEN AND VEGETABLE WOK

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

22 732 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

YOGUR
YOGHURT

25 583 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

26 769 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 8

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

27 644 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

28 645 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN TIRELOIN

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

29 585 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 33 G.: 7

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND
CHICKEN

YOGUR
YOGHURT



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

18

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
YOGUR DESNATADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDOPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA

YOGUR NATURAL

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLOPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA

YOGUR NATURAL

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERAPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLOPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA

YOGUR NATURAL

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERAPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR NATURAL

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLOPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

18

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZAPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO

YOGUR NATURAL

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDOPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO

YOGUR NATURAL

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERAPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

25

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZAPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO

YOGUR NATURAL

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERAPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO

YOGUR NATURAL

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDOPAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

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.



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

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
LECHUGA
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILET DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILET DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILET DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILET DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
WOK DE POLLO CON VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILET DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILET DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS DELUXE FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LECHUGA FRUTA	ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
11	12	13	14	15
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	ARROZ CON CALABACÍN SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE HUEVOS FRITOS ENSALADA VERDE FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR
18	19	20	21	22
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS SALCHICHAS FRUTA	ENSALADA CAMPERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA BERENJENA A LA PLANCHA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR
25	26	27	28	29
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	CREMA PARMENTIER HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CON BERENJENA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA PARMENTIER
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

6

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

7

PATATAS CON AJO Y PEREJIL
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
MAIZ Y TOMATE
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
MAIZ SALTEADO CON TOMILLO
YOGUR

11

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

12

ARROZ BLANCO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
MAIZ Y TOMATE
YOGUR

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
SALCHICHAS
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

BERENJENA A LA PLANCHA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
YOGUR

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

26

COLIFLOR AL HORNO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
MAIZ SALTEADO CON TOMILLO
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
MAIZ Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS DELUXE FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y BROTES FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
11	12	13	14	15
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS ENSALADA CON BROTES FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA PANADERA FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR
18	19	20	21	22
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS AL HORNO GRATINADOS SALCHICHAS FRUTA	ENSALADA CAMPERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA BERENJENA A LA PLANCHA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS WOK DE POLLO CON VERDURAS ARROZ INTEGRAL FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR
25	26	27	28	29
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO YOGUR

