

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

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

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

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

11

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

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

13

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

16

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

17

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

18

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

19

FESTIVO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

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

24

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

25

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

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

27

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

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRON (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GUISADO DE MAGRO CON PATATA
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

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

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA VERDE
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
POLLO EN SALSA
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

4

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

5

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA
(SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

10

LECHUGA
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE
CERDO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

12

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

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

17

LECHUGA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
GUISANTES
FRUTA

19

FESTIVO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

24

LECHUGA
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

27

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRON (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

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

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA
POLLO ASADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

TOMATE NATURAL
TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO JALISCO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN HUEVO NI MELÓN

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRON (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

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

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



FISH REVOLUTION



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN LENTEJAS, GARBANZOS, MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, MERLUZA, ALMENDRAS NI COLORANTE

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ARROZ CON TOMATE Y PIMIENTO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

4

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

19

FESTIVO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. NO SERVIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN COLORANTES NI AÑADIRLO EN LAS PREPARACIONES.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA VERDE
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
TRES PUÑOS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

31

FESTIVO

4

REPOLLO
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
TOFU EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON ZANAHORIAS Y PUERRO(D)
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLAS Y QUINOA
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ CON VERDURAS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

LECHUGA
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

3

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON CHORIZO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

4

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

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA
(SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO
Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
FILET DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

11

LECHUGA Y PEPINO
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
LECHUGA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

17

TOMATE NATURAL
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
GUISANTES
FRUTA

19

FESTIVO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

27

LECHUGA
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRON (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
POLLO ASADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

TOMATE NATURAL
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

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

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO JALISCO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA VERDE
PATATAS A LO POBRE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
PISTO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
PATATAS ALIÑADAS
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO DURO Y ATÚN
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

16

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
ESPIRALES (INTEGRAL) BOLOÑESA
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

23

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

30

FESTIVO

3

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

10

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

17

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE AVE CON PASTA
CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

18

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
GUISANTES
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
FRUTA

5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TERNERA JARDINERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

19

FESTIVO

26

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
YOGUR

6

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13

LECHUGA Y OLIVAS
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

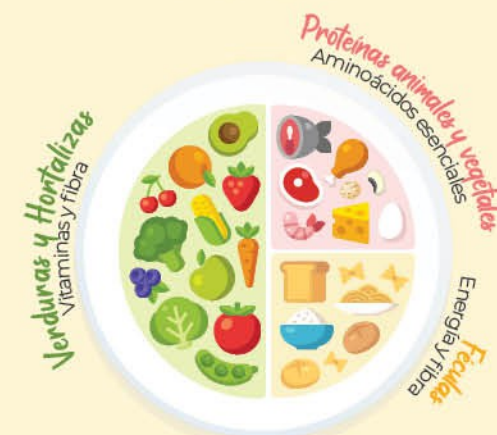
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

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