

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

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

8

VERDURA TRITURADA CON ABADENO
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

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

12

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

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

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

18

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

19

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

20

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

25

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

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

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

29

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
COLIFLOR CON JAMÓN
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

6

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

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE
OLIVA Y ALBAHACA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
PIZZA
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

22

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

25

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

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LOMO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH
REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA
JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

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

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA



11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON
TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y
QUINOA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE
CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

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



25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

28

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

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA
RIOJANA
ZARANGOLLO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

LECHUGA
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

LECHUGA
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRALES)
SALTEADOS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS SALTEADOS CON
CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE
OLIVA Y ALBAHACA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

14

LECHUGA
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS ASADAS
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SALTEADOS
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON
GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

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

25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRALES) AL
AJILLO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA
ENSALADILLA OUVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

28

LECHUGA
ARROZ CON HUEVO, GUISANTES Y
ZANAHORIA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
FRUTA



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. Servir fruta pelada.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

TOMATE Y MAÍZ
COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
SALTEADO DE CALABAZA Y
ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE
DE OLIVA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE
OLIVA Y ALBAHACA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS ASADAS
PIZZA
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SALTEADOS
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON
GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

LECHUGA
BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO
Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
ARROZ INTEGRAL

25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
LOMO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



4

**TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA**

5

**ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA**

6

**LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA**

7

**LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR**

8

**ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA**

11

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA**

12

**ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
YOGUR**

13

**ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA**

14

**LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA**

15

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
PIZZA
FRUTA**

18

**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA**

19

**LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR**

20

**ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA**

21

**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA**

22

**MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
ENSALADA VERDE
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL**

25

**LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA**

26

**LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
YOGUR**

27

**JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA**

28

**ENSALADA DE TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y
TORTILLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA**

29

**LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
FRUTA**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

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

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSAS DE TOMATE
CASERA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
YOGUR

8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA



11

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

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CON PESCADO
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLITOS Y
QUINOA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE
CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

22

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



25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y
QUINOA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE
CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)

ENSALADA VERDE
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL

25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

28

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

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
LENTEJAS A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

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

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSAS DE TOMATE
CASERA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
YOGUR

8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA



11

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

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CON PESCADO
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLOS Y
QUINOA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE
CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
(TUBITOS)
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

22

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



25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
COLIFLOR CON JAMÓN
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
POLLO AL HORNO
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL HORNO
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE
OLIVA Y ALBAHACA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON BONITO
PIZZA
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

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

25

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

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

28

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

29

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ZARANGOLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON PESCADO
PIZZA
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

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

25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28

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

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH
REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA



11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
WOK DE VERDURAS CON FRIJOS Y
QUINOA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE
CON TOMATE Y ATÚN
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)

ENSALADA VERDE
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL



25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

28

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

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
FRUTA



11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS ASADAS
PIZZA
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SALTEADOS
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

LECHUGA
BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL



25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
LOMO AL HORNO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

5

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA CAMPERA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

7

LECHUGA Y BROTES
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y ATÚN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
YOGUR

8

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON PESCADO
PIZZA
FRUTA

18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FABADA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
ENSALADA VERDE
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL

25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL LIMÓN
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE GARBANZOS A LA
MARINERA
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

28

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

29

LECHUGA Y OLIVAS
LENTEJAS CON CHORIZO
ZARANGOLLO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION

4

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE CHAMPIÑONES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA

6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON CALDO DE AVE Y
VERDURAS (REPOLLO, ZANAHORIA Y
PUERRO)
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN

7

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

8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GRATINADO
FRUTA



11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL CON
PATATA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE ZANAHORIAS
BURRITOS VEGETARIANOS
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLAS Y
QUINOA
FRUTA

14

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES
(GARBANZOS)
FRUTA



18

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

19

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
YOGUR

20

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

21

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CREMA DE ZANAHORIAS
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

22

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)

ENSALADA VERDE
SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON CALDO DE AVE Y
VERDURAS (REPOLLO, ZANAHORIA Y
PUERRO)

WOK DE VERDURAS CON FRIJOLAS Y



25

LECHUGA Y PEPINO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CON TOMATE Y QUESO
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE,
PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GARBANZOS SALTEADOS CON
VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS
COUS
BERENJENA RELLENA CON ARROZ
INTEGRAL Y LEGUMBRETA

28

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ CON TOMATE
BURRITOS VEGETARIANOS
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE CALABACÍN
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

