

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

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

10

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

13

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

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

15

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

16

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

17

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

21

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

22

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

23

DÍA DEL LIBRO

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

24

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

28

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
YOGUR

29

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

30

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

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

LECHUGA Y PEPINO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA  
ARROZ CON VERDURAS  
FLAMENQUINES  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

ENSALADA VERDE  
SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

20

LECHUGA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA

□



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

2

3

LECHUGA Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA VERDE  
QUINOA CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE LETRAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
SALMÓN EN SALSA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FLAMENQUINES  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FRUTA



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
FRUTA

2

**FESTIVO**

3

**FESTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

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

13

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

14

TOMATE NATURAL  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA VERDE  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FRUTA



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

**FESTIVO**

3

**FESTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
QUINOA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FLAMENQUINES  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FLAMENQUINES  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
YOGUR

17

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

LECHUGA Y MAÍZ  
TRES PUÑAOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
FRUTA

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

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

13

ENSALADA MIXTA  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

14

TOMATE NATURAL  
MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON TOMATE  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA PARMENTIER  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

LECHUGA Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

9

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
YOGUR

10

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

13

ENSALADA VERDE  
QUINOA CON VERDURAS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUTA

14

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA

16

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE CALABAZA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
YOGUR

17

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

20

LECHUGA Y TOMATE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
LENTEJAS CON QUINOA  
YOGUR

21

LECHUGA Y PEPINO  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

22

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA

28

TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
YOGUR

29

LECHUGA Y QUESO  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA VEGETAL  
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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

## Temporada

### 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.**