

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

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

11

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

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

15

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

16

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

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

18

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

19

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

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

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

23

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

24

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

25

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

26

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

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



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS ALIADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PIRRANA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y CABALLA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
SALMÓN EN Salsa
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
POLLO EN Salsa
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN EN Salsa
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
ARROZ CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

5

MAÍZ Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA
LENTEJAS A LA JARDINERA
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA VERDE
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
HELADO

23

LECHUGA
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y PEPINO
PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
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.

PELAR FRUTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PIPIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y
CABALLA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y
CABALLA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON PESCADO
CHILI DE FRIJOLÉS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN EN Salsa
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON PESCADO
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS GUISADAS CON DADOS DE RAPE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN EN SALSAS
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON PESCADO
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON DADOS DE RAPE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN EN SALSAS
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADAJE EN Salsa
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON PESCADO
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADAJE A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ CON VERDURAS
ABADAJE A LA ANDALUZA
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADAJE EN Salsa
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADAJE A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y
CABALLA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADAJE A LA ANDALUZA
FRUTA



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y
CABALLA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA MURCIANA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE ABADAJE EN Salsa
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
YAKITORI DE POLLO
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

16

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS EN Salsa
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VARIADA
PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADAJE A LA ROTEÑA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y TOMATE
PIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y
CABALLA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

30

ENSALADA MURCIANA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADAJE A LA ANDALUZA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA VERDE
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

2

LECHUGA Y PEPINO
ESPINACAS CON PATATAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

3

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS CON AJO Y PEREJIL
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ DE LA HUERTA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GRATINADO
FRUTA

5

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR

8

NO LECTIVO

9

FESTIVO

10

LECHUGA Y OLIVAS
VICHYSOISE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

11

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
PATATAS CON PIMIENTOS
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA

12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

15

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

16

ENSALADA VERDE
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FRUTA

17

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

18

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

19

LECHUGA Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
YOGUR

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

ENSALADA VERDE
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
HELADO

23

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

24

TOMATE CON ORÉGANO
ARROZ CON TOMATE
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
FRUTA

25

LECHUGA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
YOGUR

26

LECHUGA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

29

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE PUERRO Y PATATA
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

30

ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
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



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

