

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
YOGUR



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



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO  
YOGUR



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



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



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



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



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



ENSALADA MURCIANA  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE MACARRONES SIN  
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y  
PEPINO  
MERLUZA EN SALSAS  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSAS DE TOMATE  
CASERA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
GARBANZOS CON BOLOÑESA  
VEGETAL  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO,  
PEPINO, CEBOLLA)  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSAS DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y  
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO,  
PEPINO, CEBOLLA)  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
MERLUZA EN SALSAS  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSAS DE TOMATE  
CASERA  
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON  
HUEVO Y MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSAS DE TOMATE  
CASERA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



LECHUGA  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON ATUN,  
HUEVO Y ENELDO  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y  
HUEVO  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE  
PUERROS  
FRUTA



LECHUGA  
GARBANZOS ESTOFADOS  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
FRUTA



LECHUGA  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA FRIA DE CALABACIN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSA DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON ATUN,  
HUEVO Y ENELDO  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA FRIA DE CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y  
HUEVO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HELADO



LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
CALAMARES A LA ROMANA  
FRUTA



LECHUGA  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
YOGUR



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y  
HUEVO  
POLLO ASADO  
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**



LECHUGA Y PEPINO  
ASADO DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA



ENSALADA VERDE  
ARROZ CON BERENJENA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y  
OLIVAS  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y  
ACEITUNAS)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE  
PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
CALABACÍN EN DADOS CON  
ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
SALMÓN EN SALSA  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU  
JUGO  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y  
OLIVAS  
POLLO EN SALSA  
YOGUR



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



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



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
COLIFLOR SALTEADA  
SALMÓN EN SALSA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y  
OLIVAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



**FISH  
REVOLUTION**



**LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN ADITIVOS, COLORANTES NI CONSERVAS**

**Julio – Agosto 2026**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



LECHUGA Y PEPINO  
ASADO DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA



ENSALADA MURCIANA  
ARROZ CON BERENJENA  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
COLIFLOR CON CALABACÍN  
FILETE DE CERDO EN SALS  
FRUTA



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
BRÓCOLI CON PUERRO  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
SALMÓN AL HORNO CON SALS  
DE PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y  
PEREJIL  
CROQUETAS DE POLLO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
GARBANZOS CON BOLOÑESA  
VEGETAL  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO EN SALS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
CALABACÍN EN DADOS CON  
ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALS  
DE TOMATE  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS  
YOGUR



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON  
HARINA DE MAIZ  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
COLIFLOR CON CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO EN SALS  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALS  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO  
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 de elaboración y servicio. NO USAR CALDOS NI PURES CONCENTRADOS. NO EMPLEAR VERDURAS EN CONSERVA, SIEMPRE FRESCAS O CONGELADAS.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



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



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE  
PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSAS DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
CALAMARES A LA ROMANA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
MERLUZA EN SALSA  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUI SADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



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



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL LIMÓN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
MERLUZA EN SALSA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUI SADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
MERLUZA EN SALSA  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUI SADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



LECHUGA Y PEPINO  
ASADO DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA



ENSALADA MURCIANA  
ARROZ CON BERENJENA  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
FRUTA



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
BERENJENA A LA PLANCHA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO EN SALSAS  
YOGUR



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
COLIFLOR SALTEADA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA



**FISH REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



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



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,  
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE  
PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSAS DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA, HUEVO Y CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
CALAMARES A LA ROMANA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



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



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
YOGUR



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE  
PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSAS DE TOMATE  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
CALAMARES A LA ROMANA  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



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



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



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL LIMÓN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE  
PUERROS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PIPIRRANA DE GARBANZOS  
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y  
CABALLA  
POLLO EN SALSAS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN  
SALSAS DE TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADA CAMPERA  
MERLUZA EN SALSAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LEGUMBRES  
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS  
BARBACOA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON  
HARINA DE MAIZ  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



TOMATE NATURAL  
ENSALADA CAMPERA  
POLLO ASADO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LECHUGA Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA  
PLANCHA  
FRUTA



ENSALADA VERDE  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
PATATAS CON AJO Y PEREJIL  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
FRUTA



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA



TOMATE NATURAL  
ENSALADILLA RUSA NATURAL  
ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ  
Y ACEITUNAS)  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON  
PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO  
YOGUR



LECHUGA Y REMOLACHA  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
MACARRONES (INTEGRAL)  
SALTEADOS



ENSALADA VERDE  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y  
ACEITUNAS)  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
FRUTA



TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
GARBANZOS ESTOFADOS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
YOGUR



LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
BERENJENA A LA PLANCHA  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
CALABACÍN EN DADOS CON  
ORÉGANO  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
SALMOREJO  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CON SALSA DE AZAFRÁN  
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ CON TOMATE  
MOUSAKA VEGETAL (CON  
LEGUMBRETA)  
HELADO



ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA



LECHUGA Y CEBOLLA  
PAELLA DE VERDURAS  
FALAFEL DE LEGUMBRES  
(GARBANZOS)  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
GAZPACHO  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA



LECHUGA  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y  
ACEITUNAS)  
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA  
DE LEGUMBRETA  
HELADO



TOMATE Y MAÍZ  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y  
PEREJIL  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA  
PLANCHA  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA ITALIANA  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS Y  
LEGUMBRETA  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON  
PIMENTÓN  
FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CON SALSA DE AZAFRÁN  
FRUTA



LECHUGA Y MAÍZ  
COLIFLOR SALTEADA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS  
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO  
Y PATATA  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL  
YOGUR



TOMATE NATURAL  
ENSALADILLA RUSA NATURAL  
ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ  
Y ACEITUNAS)  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
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](http://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

