

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

822 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

3

509 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 9

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
MARINATED CHICKEN WITH VEGETABLE PISTO
FRUTA
FRUIT

4

696 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

5

589 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

8

656 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
TOMATE EN DADOS
DICED TOMATO
FRUTA
FRUIT

9

FESTIVO

10

705 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 40 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
BAKED SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN TOMATO SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

11

641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

12

728 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS
BAKED FISH WITH ONIONS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

15

654 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 45 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16

626 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

17

453 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 14

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
KIHU PARA OA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS Y VERDURA)
KIHU PARA OA HUPA (MAORÍ PASTA AND VEGETABLE SOUP)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
HANGI MAORÍ (ROASTED PORK WITH VEGETABLES)
PASTEL DE KIVI
KIVI CAKE

18

531 Kcal. P.: 27 HC.: 36 L.: 34 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ESTOFADO DE PAVO
TURKEY RAGU
YOGUR
YOGHURT

19

798 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

22

816 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

23

597 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

24

668 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
HAKE WITH SEA POTATO
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

25

641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

26

627 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

29

741 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

30

598 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
YOGUR
YOGHURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

CREMA DE PUERROS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

5

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

FESTIVO

10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
YOGUR

18

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

26

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
FRUTA

29

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

CREMA DE PUERROS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE
VERDURAS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS
NEGRAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

5

LENTEJAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

FESTIVO

10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA AL
HORNO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENCEBOLLADO CON OLIVAS
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE
Y ZANAHORIA)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
KIHU PARA OA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS
Y VERDURA)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
YOGUR

18

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

19

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

26

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

29

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

CREMA DE PUERROS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

5

LENTEJAS CON VERDURAS
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

FESTIVO

10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

11

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
PECHUGA DE PAVO GUISADO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
YOGUR

18

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

25

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

26

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

29

LENTEJAS CON VERDURAS
GUISADO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE PUERROS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE
VERDURAS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS
NEGRAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

LENTEJAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

FESTIVO

10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENCEBOLLADO CON OLIVAS
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE
Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
KIHU PARA OA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS
Y VERDURA)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PAVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

29

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

CREMA DE PUERROS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE
VERDURAS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS
NEGRAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

5

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

FESTIVO

10

PATATAS EN SALSA VERDE
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA AL
HORNO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENCEBOLLADO CON OLIVAS
FRUTA

15

BRÓCOLI CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
KIHU PARA OA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS
Y VERDURA)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
YOGUR

18

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

19

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

23

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

26

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

29

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

COLIFLOR SALTEADA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
CARAMELIZADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

CREMA DE PUERROS
POLLO ADOBADO SALTEADO CON PISTO DE
VERDURAS
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS
NEGRAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

5

LENTEJAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

FESTIVO

10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
GUISADO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO AL HORNO
FRUTA

15

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE
Y ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
KIHU PARA OA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS
Y VERDURA)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
PASTEL DE KIVI

18

CREMA DE ZANAHORIAS
ESTOFADO DE PAVO
YOGUR

19

MACARRONES A LA NAPOLITANA
TERNERA EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE
CÚRCUMA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
YOGUR

26

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

29

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR



¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas:

Empty dashed box for notes.

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

