

C. ALBORADA - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
YOGUR DESNATADO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
YOGUR DESNATADO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
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."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO EN SALSA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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.

C. ALBORADA - Dieta: DIABETICA CONTROL GRASAS Y AZÚCARES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
YOGUR DESNATADO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VARIADA
YOGUR DESNATADO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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."

C. ALBORADA - Dieta: DIETA BAJA EN POTASIO (SEGÚN LISTADO)

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SALTEADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

4

SOPA DE COCIDO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

5

ARROZ BLANCO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

6

COLIFLOR SALTEADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

GUISANTES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

12

MACARRONES SALTEADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

13

CALDO DE VERDURA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

16

COLIFLOR SALTEADA
POLLO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

17

CALDO DE VERDURA
LACÓN AL HORNO
LÁCTEO

18

ARROZ BLANCO
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

24

CODITOS SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

26

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA



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. Se recomienda una doble cocción de la patata."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS 135G (3R) CON TOMATE
TORTILLA FARNCESA
LECHUGA
FRUTA (1R)

3

JUDÍAS VERDES AL NATURAL 250G (1R)
POLLO ASADO
PATATA PANADERA 162.5G (2.5R)
YOGUR 0.5R

4

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 55G (1R) POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
FRUTA 1R

5

ARROZ 140G (3.5R) CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR 0.5R

6

ALUBIAS PINTAS 110G (2R) CON VERDURAS SIN PATATA
SAN JACOBO DE PAVO 120G (1R)
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)

9

LENTEJAS 100G (2R) ESTOFADAS CON PATATA 65G (1R)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA (1R)

10

ARROZ 140G (3.5R) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR 0.5R

11

GUISANTES SALTEADOS 200G (2R)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS 30G (1R)
FRUTA (1R)

12

MACARRONES (INTEGRAL) 157.5G (3.5R) CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR 0.5R

13

ARROZ 120G (3R) CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE
FRUTA (1R)

16

COLIFLOR 300 (0.5R) CON PATATAS 162.5G (2.5R)
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA (1R)

17

ALUBIAS PINTAS 137.5G (2.5R) CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA (PATATA 65G (1R))
YOGUR 0.5R

18

ARROZ 80G (2R) CON TOMATE
FISH EMPANADILLAS 50G (1R)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)

19

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 82.5G (1.5R) POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
YOGUR 0.5R

20

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA 250G (2R)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R

23

LENTEJAS 100G (2R) CON VERDURAS SIN PATATA
CROQUETAS DE POLLO 50G (1R)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)

24

CODITOS 157.5 (3.5R) CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR 0.5R

25

SOPA DE ESTRELLAS (PASTA 45G (1R))
POLLO AL HORNO
PATATA COCIDA 130G (2R)
FRUTA 1R

26

BRÓCOLI 150G (0.5R) CON PATATA 97.5G (1.5R)
ALBÓNDIGAS JARDINERA CON GUISANTES 50G (0.5R)
PATATAS FRITAS 30G (1R)
YOGUR 0.5R

27

ARROZ 120G (3R) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA (1R)



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS 180G (4R) CON TOMATE
TORTILLA FARNCESA
LECHUGA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

3

JUDÍAS VERDES AL NATURAL 250G (1R)
POLLO ASADO
PATATA PANADERA 195G (3R)
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

4

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS
110G (2R) POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
FRUTA 1R
PAN 20G (1R)

5

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

6

ALUBIAS PINTAS 110G (2R) CON VERDURAS
SIN PATATA
SAN JACOBO DE PAVO 240G (2R)
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

9

LENTEJAS 125G (2.5R) ESTOFADAS CON
PATATA 97.5G (1.5R)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

11

GUISANTES SALTEADOS 200G (2R) CON
PATATA 65G (1R)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS 30G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

12

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON
TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

13

ARROZ 160G (4R) CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

16

COLIFLOR 300 (0.5R) CON PATATAS 195G
(3R)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA (1R)
PAN 30G (1.5R)

17

ALUBIAS PINTAS 165G (3R) CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
(PATATA 65G (1R))
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

18

ARROZ 100G (2.5R) CON TOMATE
FISH EMPANADILLAS 75G (1.5R)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

19

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS
110G (2R) POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

20

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA 375G (2.5R)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R
PAN 30G (1.5R)

23

LENTEJAS 100G (2R) CON VERDURAS SIN
PATATA
CROQUETAS DE POLLO 100G (2R)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

24

CODITOS 180G (4R) CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

25

SOPA DE ESTRELLAS (PASTA 67.5G (1.5R))
POLLO AL HORNO
PATATA COCIDA 130G (2R)
FRUTA 1R
PAN 30G (1.5R)

26

BRÓCOLI 150G (0.5R) CON PATATA 97.5G
(1.5R)
ALBÓNDIGAS JARDINERA CON GUISANTES
50G (0.5R)
PATATAS FRITAS 45G (1.5R)
YOGUR 0.5R
PAN 30G (1.5R)

27

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS 180G (4R) CON TOMATE

TORTILLA FARNCESA

LECHUGA

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

3

JUDÍAS VERDES AL NATURAL 250G (1R)

POLLO ASADO

PATATA PANADERA 195G (3R)

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

4

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 110G (2R) POLLO y PATATAS 65G (1R)

REPOLLO

FRUTA 1R

PAN 40G (2R)

5

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE

ABADEJO AL HORNO

LECHUGA

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

6

ALUBIAS PINTAS 110G (2R) CON VERDURAS SIN PATATA

SAN JACOBO DE PAVO 240G (2R)

ZANAHORIA RALLADA

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

9

LENTEJAS 125G (2.5R) ESTOFADAS CON PATATA 97.5G (1.5R)

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

10

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

LECHUGA

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

11

GUISANTES SALTEADOS 200G (2R) CON PATATA 65G (1R)

POLLO ASADO

PATATAS FRITAS 30G (1R)

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

12

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON TOMATE

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LECHUGA Y TOMATE

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

13

ARROZ 160G (4R) CON CHAMPIÑONES

CINTA DE LOMO AL AJILLO

TOMATE

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

16

COLIFLOR CON PATATAS 195G (3R)

POLLO EN SALSAS

LECHUGA

FRUTA (1R)

PAN 60G (3R)

17

ALUBIAS PINTAS 165G (3R) CON VERDURAS

LACÓN A LA GALLEGA (PATATA 65G (1R))

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

18

ARROZ 100G (2.5R) CON TOMATE

FISH EMPANADILLAS 75G (1.5R)

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

19

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 110G (2R) POLLO y PATATAS 65G (1R)

REPOLLO

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

20

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE

TORTILLA DE PATATA 375G (2.5R)

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA 1R

PAN 50G (2.5R)

23

LENTEJAS 100G (2R) CON VERDURAS SIN PATATA

CROQUETAS DE POLLO 100G (2R)

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)

24

CODITOS 180G (4R) CON TOMATE

HUEVOS REVUELTOS

LECHUGA

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

25

SOPA DE ESTRELLAS (PASTA 67.5G (1.5R))

POLLO AL HORNO

PATATA COCIDA 130G (2R)

FRUTA 1R

PAN 50G (2.5R)

26

BRÓCOLI 150G (0.5R) CON PATATA 97.5G (1.5R)

ALBÓNDIGAS JARDINERA CON GUISANTES 50G (0.5R)

PATATAS FRITAS 45G (1.5R)

YOGUR 0.5R

PAN 50G (2.5R)

27

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE

SALMÓN EN SALSAS

LECHUGA

FRUTA (1R)

PAN 40G (2R)



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS 180G (4R) CON TOMATE
TORTILLA FARNCESA
LECHUGA
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

3

JUDÍAS VERDES AL NATURAL 250G (1R)
POLLO ASADO
PATATA PANADERA 195G (3R)
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

4

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 110G (2R) POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

5

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

6

ALUBIAS PINTAS 110G (2R) CON VERDURAS SIN PATATA
SAN JACOBO DE PAVO 240G (2R)
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

9

LENTEJAS 125G (2.5R) ESTOFADAS CON PATATA 97.5G (1.5R)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

10

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

11

GUISANTES SALTEADOS 200G (2R) CON PATATA 65G (1R)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS 30G (1R)
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

12

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

13

ARROZ 160G (4R) CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

16

COLIFLOR CON PATATAS 195G (3R)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA (2R)
PAN 60G (3R)

17

ALUBIAS PINTAS 165G (3R) CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA (PATATA 65G (1R))
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

18

ARROZ 120G (3R) CON TOMATE
FISH EMPANADILLAS 100G (2R)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (1R)
PAN 40G (2R)

19

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 110G (2R) POLLO y PATATAS 65G (1R)
REPOLLO
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

20

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA 375G (2.5R)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (2R)
PAN 50G (2.5R)

23

LENTEJAS 100G (2R) CON VERDURAS SIN PATATA
CROQUETAS DE POLLO 100G (2R)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

24

CODITOS 180G (4R) CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

25

SOPA DE ESTRELLAS (PASTA 67.5G (1.5R))
POLLO AL HORNO
PATATA COCIDA 162.5G (2.5R)
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)

26

BRÓCOLI 150G (0.5R) CON PATATA 97.5G (1.5R)
ALBÓNDIGAS JARDINERA CON GUISANTES 50G (0.5R)
PATATAS FRITAS 45G (1.5R)
YOGUR 0.5R
PAN 70G (3.5R)

27

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA (2R)
PAN 40G (2R)



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki



Grow FOOD BANKS

Scolarest

C. ALBORADA - Dieta: HIPOCALORICA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
YOGUR DESNATADO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
YOGUR DESNATADO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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.

C. ALBORADA - Dieta: OVOVEGETARIANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
TOFU A LA JARDINERA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
TOFU EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL (SIN
QUESO)
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
REVUELTO DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

SOPA DE ESTRELLAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA
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.

C. ALBORADA - Dieta: RICA EN FIBRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

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

5

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

CHAMPIÑONES AL AJILLO
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

C. ALBORADA - Dieta: SIBO SIN PLV (SEGUN LISTADO)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA

TORTILLA FRANCESA

FRUTA

3

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

4

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO

FRUTA

5

ARROZ BLANCO
ABADEJO A LA PLANCHA

FRUTA

6

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

9

CREMA DE PATATA NATURAL
TORTILLA FRANCESA

FRUTA

10

ARROZ BLANCO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO

FRUTA

11

BRÓCOLI AL VAPOR
POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

12

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA

SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

13

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

16

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

17

CREMA DE PATATA NATURAL
LACÓN AL HORNO

FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO

FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA

TORTILLA FRANCESA

FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

TORTILLA FRANCESA

FRUTA

25

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

26

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA

FRUTA

NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO. NO USAR NI AJO NI CEBOLLA EN LAS ELBORACIONES.



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

FRUTA

3

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA

POLLO ASADO

LÁCTEO

4

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO

FRUTA

5

ARROZ BLANCO

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LÁCTEO

6

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

9

CREMA DE PATATA NATURAL
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

10

ARROZ BLANCO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO

LÁCTEO

11

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO

FRUTA

12

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LÁCTEO

13

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

16

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

17

CREMA DE PATATA NATURAL
LACÓN AL HORNO

LÁCTEO

18

ARROZ BLANCO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO

LÁCTEO

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

23

ACELGAS REHOGADAS
POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO

LÁCTEO

25

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA

26

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LÁCTEO

27

ARROZ CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

FRUTA

NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO.



FISH
REVOLUTION



C. ALBORADA - Dieta: SIN CACAHUETE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
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."

C. ALBORADA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, PESCADO NI MARISCO

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
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.

C. ALBORADA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
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.

C. ALBORADA - Dieta: SIN FS, LEGUMBRE (SI JVERDE Y BLANCA), HUEVO, PLV NI AJO

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETI (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

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

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

17

ACELGAS CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

18

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS, PATATA, PUERRO Y
CEBOLLA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MAZA ASADA EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

25

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

26

CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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." NO INCLUIR AJO EN NINGÚNA ELABORACIÓN.

C. ALBORADA - Dieta: SIN HUEVO, KIWI, SANDIA (SI LAVADA Y PELADA) NI FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO EN SALSA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA



FISH REVOLUTION



NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO.

C. ALBORADA - Dieta: SIN HUEVO, LEGUMBRES, PLV, CALABACIN, MAIZ, OREGANO, PLATANO NI FRUTOS SECOS

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

COLIFLOR CON PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA,
PUERRO Y CEBOLLA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON TOMATE
LACÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ACELGAS CON PATATAS
LACÓN A LA GALLEGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS, PATATA, PUERRO Y
CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO.

C. ALBORADA - Dieta: SIN LACTOSA Y GALACTOSEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

SOPA DE COCIDO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

COLIFLOR CON PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ACELGAS CON PATATAS
LACÓN A LA GALLEGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS, PATATA, PUERRO Y
CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
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."

C. ALBORADA - Dieta: SIN LACTOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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."

C. ALBORADA - Dieta: SIN MARISCO NI FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO.

C. ALBORADA - Dieta: SIN MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
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.

C. ALBORADA - Dieta: SIN PLV NI GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO EN SALSA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

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

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSAS
LECHUGA
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."

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

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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.