

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

6

7

FESTIVO

4

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE 130G (2R)  
FRUTA (1R)

5

ARROZ 120G (3R) CON TOMATE Y CEBOLLA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA (1R)

6

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

7

JUDÍAS VERDES 125G (0.5R) CON PATATAS  
162.5G (2.5R)  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA (1R)

8

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 180G (1.5)  
LECHUGA  
YOGUR (0.5R)

11

GUISANTES 200G (2R) CON PATATA 65G  
(1R)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA (1R)

12

ARROZ 120G (3R) CON TOMATE  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA (1R)

13

LENTEJAS 125G (2.5R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR (0.5R)

14

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA 130G (2R)  
FRUTA (1R)

15

MACARRONES (INTEGRAL) 135G (3R) CON  
TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE  
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA (1R)

18

ARROZ 100G (2.5R) CON TOMATE Y  
ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
PATATA ASADA 65G (1R)  
YOGUR (0.5R)

19

ENSALADA DE PATATA 162.5 (2.5R) CON  
TOMATE 150G (0.5R) Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA (1R)

20

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
GARBANZOS 110G (2R) CON CHAMPIÑONES  
Y HUEVO  
FRUTA (1R)

21

SOPA DE PASTA 45G (1R)  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL 80G (2R)  
FRUTA (1R)

22

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 120G (1R)  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA (1R)

25

MACARRONES (INTEGRAL) 135G (3R) CON  
TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)

26

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA 130G (2R)  
FRUTA (1R)

27

LENTEJAS 125G (2.5R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
YOGUR (0.5R)

28

ARROZ 80G (2R) CON MAÍZ 25G (0.5R) Y  
ZANAHORIA 70G (0.5R)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)

29

ESPINACAS REHOGADAS CON PATATA 65G  
(1R)  
WOK DE ALUBIA PINTA 110G (2R) CON  
VERDURAS Y POLLO  
FRUTA (1R)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE 195G (3R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE Y CEBOLLA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

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

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON PATATAS  
162.5G (2.5R)  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA (1R)  
PAN 30G (1.5R)

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
LECHUGA  
YOGUR (0.5R)  
PAN 30G (1.5R)

11

12

13

14

15

GUISANTES 200G (2R) CON PATATA 130G  
(2R)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

LENTEJAS 150G (3R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR (0.5R)  
PAN 30G (1.5R)

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA 195G (3R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON  
TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE  
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

16

17

18

19

20

ARROZ 120G (3R) CON TOMATE Y  
ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
PATATA ASADA 65G (1R)  
YOGUR (0.5R)  
PAN 30G (1.5R)

ENSALADA DE PATATA 195 (3R) CON TOMATE  
150G (0.5R) Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA (1R)  
PAN 30G (1.5R)

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
GARBANZOS 165G (3R) CON CHAMPIÑONES  
Y HUEVO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

SOPA DE PASTA 45G (1R)  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL 100G (2.5R)  
FRUTA (1R)  
PAN 30G (1.5R)

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

21

22

23

24

25

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON  
TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA PANADERA 195G (3R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

LENTEJAS 150G (3R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
YOGUR (0.5R)  
PAN 30G (1.5R)

ARROZ 120G (3R) CON MAÍZ 25G (0.5R) Y  
ZANAHORIA 70G (0.5R)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

ESPINACAS REHOGADAS CON PATATA 65G  
(1R)  
WOK DE ALUBIA PINTA 165G (3R) CON  
VERDURAS Y POLLO  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

6

7

FESTIVO

4

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE 195G (3R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

5

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE Y CEBOLLA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

6

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

7

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON PATATAS  
162.5G (2.5R)  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA (1R)  
PAN 50G (2.5R)

8

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
LECHUGA  
YOGUR (0.5R)  
PAN 50G (2.5R)

11

GUISANTES 200G (2R) CON PATATA 130G  
(2R)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

12

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

13

LENTEJAS 150G (3R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR (0.5R)  
PAN 50G (2.5R)

14

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA 195G (3R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

15

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON  
TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE  
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

18

ARROZ 120G (3R) CON TOMATE Y  
ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
PATATA ASADA 65G (1R)  
YOGUR (0.5R)  
PAN 50G (2.5R)

19

ENSALADA DE PATATA 195 (3R) CON TOMATE  
150G (0.5R) Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA (1R)  
PAN 50G (2.5R)

20

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
GARBANZOS 165G (3R) CON CHAMPIÑONES  
Y HUEVO  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

21

SOPA DE PASTA 45G (1R)  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL 100G (2.5R)  
FRUTA (1R)  
PAN 50G (2.5R)

22

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

25

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON  
TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

26

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA PANADERA 195G (3R)  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

27

LENTEJAS 150G (3R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
YOGUR (0.5R)  
PAN 50G (2.5R)

28

ARROZ 120G (3R) CON MAÍZ 25G (0.5R) Y  
ZANAHORIA 70G (0.5R)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)

29

ESPINACAS REHOGADAS CON PATATA 65G  
(1R)  
WOK DE ALUBIA PINTA 165G (3R) CON  
VERDURAS Y POLLO  
FRUTA (1R)  
PAN 40G (2R)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE 195G (3R)  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE Y CEBOLLA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

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

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON PATATAS  
162.5G (2.5R)  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA (2R)  
PAN 50G (2.5R)

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 360G (3R)  
LECHUGA  
YOGUR (0.5R)  
PAN 50G (2.5R)

11

12

13

14

15

GUISANTES 200G (2R) CON PATATA 130G  
(2R)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE  
POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

LENTEJAS 150G (3R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR (0.5R)  
PAN 70G (3.5R)

JUDÍAS VERDES 250G (1R) CON TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA 195G (3R)  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON  
TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE  
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

16

17

18

19

20

ARROZ 160G (4R) CON TOMATE Y  
ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
PATATA ASADA 65G (1R)  
YOGUR (0.5R)  
PAN 50G (2.5R)

ENSALADA DE PATATA 195 (3R) CON TOMATE  
150G (0.5R) Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA (2R)  
PAN 50G (2.5R)

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
GARBANZOS 165G (3R) CON CHAMPIÑONES  
Y HUEVO  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

SOPA DE PASTA 45G (1R)  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL 100G (2.5R)  
FRUTA (2R)  
PAN 50G (2.5R)

ALUBIAS BLANCAS 110G (2R) CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA 240G (2R)  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

21

22

23

24

25

MACARRONES (INTEGRAL) 180G (4R) CON  
TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

BRÓCOLI 300G (1R) REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA PANADERA 195G (3R)  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

LENTEJAS 150G (3R) ESTOFADAS CON  
PATATAS 65G (1R)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  
YOGUR (0.5R)  
PAN 70G (3.5R)

ARROZ 120G (3R) CON MAÍZ 25G (0.5R) Y  
ZANAHORIA 70G (0.5R)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)

ESPINACAS REHOGADAS CON PATATA 65G  
(1R)  
WOK DE ALUBIA PINTA 165G (3R) CON  
VERDURAS Y POLLO  
FRUTA (2R)  
PAN 40G (2R)



C. ALBORADA - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y  
VERDURAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y  
POLLO  
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

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES  
)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y  
POLLO  
FRUTA



**C. ALBORADA - Dieta:** DIABETICA CONTROL GRASAS Y AZÚCARES

Mayo - 2026

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SALTEADOS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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)

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

BRÓCOLI AL VAPOR  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

LENTEJAS HERVIDAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
YOGUR

14

CREMA DE ZANAHORIAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
FRUTA

15

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

19

BRÓCOLI AL VAPOR  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

26

BRÓCOLI AL VAPOR  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

27

LENTEJAS HERVIDAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR

28

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA  
FRUTA

29

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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."

C. ALBORADA - Dieta: HIPOCALORICA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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: OVOVEGETARIANA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE CALABAZA  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
TOFU A LA JARDINERA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE VERDURAS CON LENTEJAS, BROTES Y SOJA  
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: RICA EN FIBRA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ACELGAS CON PATATAS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
LECHUGA  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

GUISANTES CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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)

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ CON ZANAHORIA  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

7

CREMA DE BRÓCOLI  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

12

ARROZ CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

CREMA DE PATATA NATURAL  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

14

ACELGAS CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA ASADA  
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

18

ARROZ CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

19

CREMA DE PATATA NATURAL  
POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

26

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

28

ARROZ CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE POLLO 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PATATA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

11

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

14

ACELGAS CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SECRETO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

18

ARROZ CON ZANAHORIA  
SECRETO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

19

CREMA DE PATATA NATURAL  
POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
MAGRO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SECRETO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

26

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

28

ARROZ CON ZANAHORIA  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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.

C. ALBORADA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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:** SIN FS, LEGUMBRE (SI JVERDE Y BLANCA), SOJA, HUEVO, PLV NI AJO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y CEBOLLA  
ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y CEBOLLA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

CREMA DE COLIFLOR  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y CEBOLLA  
MERLUZA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
SECRETO A LA PLANCHA  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
MERLUZA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

28

ARROZ CON ZANAHORIA  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA



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 NINGUNA ELABORACIÓN.

C. ALBORADA - Dieta: SIN GLUTEN NI PLV. FRUTAS Y VERDURAS PELADAS.

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES  
)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y  
POLLO  
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: SIN HUEVO, KIWI, SANDIA (SI LAVADA Y PELADA) NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

5

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

BRÓCOLI CON PATATA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

COLIFLOR CON PATATA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
CEBOLLA Y PATATA)  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

ARROZ CON CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

21

CALDO DE VERDURA  
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

28

ARROZ CON ZANAHORIA  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO 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.

C. ALBORADA - Dieta: SIN LACTOSA Y GALACTOSEMIA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS ASADAS  
FRUTA

5

ARROZ CON ZANAHORIA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

7

BRÓCOLI CON PATATA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

COLIFLOR CON PATATA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, CALABACÍN,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON ZANAHORIA  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

19

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
MAGRO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

28

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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: SIN LACTOSA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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

Mayo - 2026

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIRADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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: SIN PLV NI GLUTEN

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES  
)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y  
PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y  
POLLO  
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

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

21

SOPA DE FIDEOS  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANES )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**