

C. ALBORADA - BKA - Dieta: ANTIINFLAMATORIA (SIN GLUTEN, LACTOSA NI FRUCTOSA)

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 ZANAHORIA
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

6

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

7

BRÓCOLI CON PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

11

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

14

CHAMPIÑONES AL AJILLO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

15

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

18

ARROZ CON ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

19

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

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

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

28

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
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 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
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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

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

6

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

7

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

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
YOGUR

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
YOGUR

15

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

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
YOGUR

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO
YOGUR

21

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

22

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

25

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

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

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
YOGUR

29

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



C. ALBORADA - BKA - 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



FISH REVOLUTION



NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA 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 POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
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
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
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 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



C. ALBORADA - BKA - Dieta: SIN GLUTEN NI LACTOSA

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 DURANTE EL PROCESO.

C. ALBORADA - BKA - Dieta: SIN GLUTEN, LACTOSA NI FRUCTOSA

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 ZANAHORIA
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

6

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

7

BRÓCOLI CON PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

8

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

11

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

14

CHAMPIÑONES AL AJILLO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

15

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

18

ARROZ CON ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

19

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

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

LENTEJAS HERVIDAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
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 DURANTE EL PROCESO.

C. ALBORADA - BKA - Dieta: SIN HUEVO 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



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

C. ALBORADA - BKA - Dieta: SIN HUEVO NI LECHE DE VACA

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
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
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 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)
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.

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
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
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 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)
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



C. ALBORADA - BKA - Dieta: SIN HUEVO, GARBANZOS, LENTEJAS, BERENJENA, PIMIENTO ROJO NI FS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
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 POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
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 BLANCO CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

COLIFLOR CON PATATA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
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 DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

SOPA DE TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
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
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



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

COLIFLOR CON PATATA
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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
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



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



C. ALBORADA - BKA - Dieta: SIN LACTEOS, HARINAS, PASTA, ARROZ, PROCESADOS NI ULTRAPROCESADOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

CALDO DE VERDURA
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 ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA
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

ACELGAS CON PATATAS
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

COLIFLOR SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
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

CALDO DE VERDURA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
FRUTA

22

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

25

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y ZANAHORIA
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

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



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 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
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



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 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
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

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

