

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
YOGUR

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH REVOLUTION



FANDUJAS ES SAUD



GROW FOOD BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
TALLARINES AL AGUAJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9.

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



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

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

ASADO DE VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOUTANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA
FRUTA

2

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH
REVOLUTIONSALUD
ES SALUDGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
ES SAUD

Skool
arest
Meraki
LETS



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
FRUTA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO A LA BILBAINA
LECHUGA
FRUTA

2

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE ESPARRAGOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ CON TOMATE
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH REVOLUTION



GARDENES ES SALUD

Scolarest Meraki LEVELS



Grow FOOD BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH REVOLUTION



**GUARDIANS OF THE
SALUD**



Grow FOOD BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARBAÑOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH REVOLUTION



**GRANDES VALORES
ES SALUD**



GROW FOOD BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI FRUTAS (SI TOMA SANDIA, MELON Y CITRICOS)

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIENES
ES SALUD

Skool
arest
Meraki
LIVES



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
FRUTA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANS OF SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAINA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS CON SAMPAINA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS (SIN VERDURAS)
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
FRUTA

5

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GRANDES
ES SALUD



Grow
FOOD
BANKS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES AL AGUAJO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO
Y HUEVO COCIDO)
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARBAZOS Y CALABAZA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y
HUEVO COCIDO)
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

**FISH
REVOLUTION**



**GUARDALIBRES
ES SALUD**

**Skool
arest
Meraki LEVE**



**GROW
FOOD
BANKS**

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO A LA BILBAINA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES AL AGLAJO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE
HAMBURGUESA
YOGUR DESNATADO

19

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIERRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
THAILANDIA
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAÑA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB0 DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA (BURGER MEAT)
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS HERVIDAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
GARbanzos CON VERDURAS (CEBolla Y PIMIENTO)
REPOLLO
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI CON PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
HUEVOS REVUELTOS
CALABAZA ASADA
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO
GARbanzos CON VERDURAS (CEBolla Y PIMIENTO)
REPOLLO
FRUTA

18

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAQUETIS AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

