

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS POSTRE VEGETAL DE SOJA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL BACALAO A LA RIOJANA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LA RUTA DE LA SEDA TALLARINES AL AGLIAJO KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) MERLUZA AL HORNO CON OREGANO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TALLARINES CON VERDURAS EN Salsa DE
SOJA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PAELLA DE VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PATATA PANADERA
YOGUR

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
GARBANZO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
LENTEJAS EN VINAGRETA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA
HELADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

PATATAS AL HORNO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PUERRO
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR CON CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ESPÁRRAGOS
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO

FISH
REVOLUTION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA PANADERA
YOGUR

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
HELADO

FISH
REVOLUTION