

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA )  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

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

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
YOGUR DESNATADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
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 SALSAS BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

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  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
ESPAGUETIS CON SOFRITO  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR DESNATADO

22

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

23

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

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

CODITOS AL AJILLO  
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA FRANCESA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL  
SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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 CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ BLANCO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
ARROZ CON CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
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  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

15

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

16

ARROZ BLANCO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
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 CON CALABACÍN  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA  
TALLARINES A LA GENOVESA  
POLLO EN SALSA  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN ENCEBOLLADO  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,  
ZANAHORIA, PIMIENTO)  
YOGUR

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 A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GUISADO DE POLLO CON PATATA  
FRUTA DE TEMPORADA

12

**FESTIVO**

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

ESPINACAS CON PATATAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO EN SALSA  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TORTILLA FRANCESA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

29

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

30

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA )  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

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

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
FILETE DE ABADEJO EN Salsa  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA )  
ZANAHORIA DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

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

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA )  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
GARBANZOS CON TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

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

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
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  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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 EN ADOBO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA )  
ZANAHORIA DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS

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

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

**FESTIVO**

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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**

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
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  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
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  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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**  
ESPAGUETIS CON SOFRITO  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)  
ZANAHORIA DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

CODITOS AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



| LUNES                                                                                                        | MARTES                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                       |
|                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                                                 | SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO<br>REPOLLO<br>FRUTA DE TEMPORADA                               | ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA<br>HUEVOS FRITOS<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA DE TEMPORADA                                        |
| 5                                                                                                            | 6                                                                                                         | 7                                                                                                                               | 8                                                                                                                                              | 9                                                                                                                                       |
| VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>FRUTA DE TEMPORADA      | ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES<br>REVUELTO DE PATATAS Y QUESO<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA     | CREMA DE PUERRO Y PATATA<br>POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO<br>LECHUGA Y ESPÁRRAGOS<br>HELADO                                 | RECETA FISH REVOLUTION<br>ARROZ CON CALABACÍN<br>MAGRO EN Salsa DE TOMATE<br>ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS<br>FRUTA DE TEMPORADA | TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO<br>GUISO DE POLLO CON PATATA<br>FRUTA DE TEMPORADA                                                |
| 12                                                                                                           | 13                                                                                                        | 14                                                                                                                              | 15                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                      |
| FESTIVO                                                                                                      | CREMA DE VERDURAS<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA<br>FRUTA DE TEMPORADA                                   | BRÓCOLI CON PATATAS<br>POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA<br>TOMATE Y MAÍZ<br>YOGUR                                                 | SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>REPOLLO<br>FRUTA DE TEMPORADA                           | ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL<br>MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA DE TEMPORADA        |
| 19                                                                                                           | 20                                                                                                        | 21                                                                                                                              | 22                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                      |
| ESPINACAS CON PATATAS<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>LECHUGA Y PIMIENTO ROJO<br>FRUTA DE TEMPORADA  | ARROZ CON CALABACÍN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA         | LA RUTA DE LA SEDA<br>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA<br>POLLO EN Salsa<br>ZANAHORIA DADO<br>YOGUR | CREMA DE CALABACÍN<br>FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA<br>ARROZ INTEGRAL<br>FRUTA DE TEMPORADA                                                     | PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA DE TEMPORADA           |
| 26                                                                                                           | 27                                                                                                        | 28                                                                                                                              | 29                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                      |
| ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES<br>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA DE TEMPORADA | TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO<br>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA<br>PATATAS DADO<br>FRUTA DE TEMPORADA | CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA<br>MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO<br>YOGUR                                 | ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>LECHUGA Y PEPINO<br>FRUTA DE TEMPORADA                                                     | MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN<br>CREMA DE CALABACÍN<br>HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO<br>LECHUGA<br>FRUTA DE TEMPORADA |



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GUISO DE POLLO CON PATATA  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

ESPINACAS CON PATATAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

**LA RUTA DE LA SEDA**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO EN SALSA  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
YOGUR

29

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

30

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO  
LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

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

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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 FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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 FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
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 CARBONARA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
ESPAGUETIS CON SOFRITO  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)  
ZANAHORIA DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

CODITOS AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

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

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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**  
ESPAGUETIS CON SOFRITO  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)  
ZANAHORIA DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

CODITOS AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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**  
ESPAGUETIS CON SOFRITO  
KHORESH MORGH ( POLLO A LA PERSA)  
ZANAHORIA DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

CODITOS AL AJILLO  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN Salsa DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
GUISO DE POLLO CON PATATA  
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  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
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 CON CALABACÍN  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
POLLO EN SALSA  
ZANAHORIA DADO  
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA

23

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

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO  
YOGUR

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  
FRUTA DE TEMPORADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCH  
FRUTA DE TEMPORADA

6

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

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
HELADO

8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL  
SUAVE Y GRATINADA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
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 SALS  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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 GUIANTES, 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  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA  
ATÚN EN SALS  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON  
MAGRO  
YOGUR

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, 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  
FRUTA DE TEMPORADA



FISH  
REVOLUTION

