

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES



**FISH
REVOLUTION**



1

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALDA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y
CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

12

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE ACEITUNAS
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

14

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

GARBANZOS ESTOFADOS A LA
CASERA
SALMÓN CON SALSA
MEDITERRANEA ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE FRUTA

16

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

20

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA FRUTA

21

CALDO DE POLLO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA
Y ZANAHORIA
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

27

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

29

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN
NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y
TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA
FRUTA

30

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

2 627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

5 723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

6 588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

9 564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE VERDURAS
GARBANZOS CON VERDURA
YOGUR DE SABOR

12 305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

13 589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

14 704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15 640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE MIXTA
FRUTA

16 521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA CON MAIZ
YOGUR DE SABOR

19 717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20 588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21 305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

SOPA DE VERDURAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

22 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

23 564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ
YOGUR DE SABOR

26 09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

27 589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

28 701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

29 640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30 525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR DE SABOR



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

2

627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

5

723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

6

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

7

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHAS
YOGUR NATURAL

8

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE VERDURAS
COCIDO CON
MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN
GARBANZOS)
YOGUR NATURAL

12

305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
LOMO DE CERDO AL HORNO
YOGUR NATURAL

14

704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR NATURAL

15

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

16

521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA PAVO A LA PLANCHAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

19

717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

20

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ BLANCO CON
CHAMPIÑONES
PAVO A LA PLANCHAS
PATATA COCIDA
YOGUR NATURAL

21

305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON
MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN
GARBANZOS)
YOGUR NATURAL

22

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

23

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DE NATURAL

26

09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

28

701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ BLANCO CON
CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ESPARRAGOS
YOGUR NATURAL

29

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y
TOMILLO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

30

525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE VERDURAS
COCIDO CON
MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN
GARBANZOS)
YOGUR NATURAL



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA

8

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

15

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE MIXTA
FRUTA

22

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

29

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2

627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
YOGUR DE SABOR

9

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

16

521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA CON MAIZ
YOGUR DE SABOR

23

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ
YOGUR DE SABOR

30

525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

5

723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

12

305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

19

717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

26

09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

6

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

20

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

27

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

14

704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

CALDO DE POLLO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO.
FRUTA

28

701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES



**FISH
REVOLUTION**



1

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL OREGANO
ENSALDA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
YOGUR DE SABOR

5

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y
CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

12

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE ACEITUNAS
FRUTA

13

CREMA DE PUERROS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

14

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

GARBANZOS ESTOFADOS A LA
CASERA
SALMÓN CON SALSA
MEDITERRANEA ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE FRUTA

16

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR DE SABOR

19

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

20

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA FRUTA

21

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

22

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA
Y ZANAHORIA
FRUTA

23

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SABOR

26

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

27

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA,
ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ESPÁRRAGOS
FRUTA

29

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN
NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y
TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA
FRUTA

30

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA

8

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

15

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE MIXTA
FRUTA

22

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

29

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2

627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
FRUTA

9

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

16

521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

23

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA

30

525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5

723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

12

305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

19

717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

26

09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

6

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

20

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

27

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

14

704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

CALDO DE POLLO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO.
FRUTA

28

701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

2

627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

5

723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

6

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y
CEBOLLA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

8

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y
CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

9

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

12

305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

13

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON
PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

14

704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA
CASERA
SALMÓN CON SALSA
MEDITERRANEA
ENSALADA DE MIXTA
FRUTA

16

521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
ENSALADA CON MAIZ
YOGUR DE SABOR

19

717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

20

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

21

305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

CALDO DE POLLO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,
PATATA Y REPOLLO.
FRUTA

22

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

23

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA Y
MAIZ
YOGUR DE SABOR

26

09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

27

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
CON VERDURA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

28

701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

29

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

MACARRONES (INTEGRALES) CON
BECHAMEL
POLLO ASADO AL LIMON Y
TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR



FISH
REVOLUTION





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA

8

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

15

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE MIXTA
FRUTA

22

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

29

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2

627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO AL OREGANO

9

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

16

521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA CON MAIZ
YOGUR DE SABOR

23

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ

30

525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

5

723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

12

305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

19

717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

26

09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

6

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

20

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

27

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE CALABAZA
BISTEC DE MAGRA A LAS FINAS HIERBAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

14

704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

CALDO DE POLLO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO.
FRUTA

28

701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



COLEGIO SAN HERMENEGILDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

1

480 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA

8

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

15

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE MIXTA
FRUTA

22

522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

CREMA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ZANAHORIA
FRUTA

29

640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2

627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA COCIDA
YOGUR DE SABOR

9

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

16

521 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 18

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
ENSALADA CON MAIZ
YOGUR DE SABOR

23

564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8

MACARRONES CON SOFRITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ
YOGUR DE SABOR

30

525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DE SABOR

5

723 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

12

305 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

19

717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

26

09 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA CON MAIZ
FRUTA

6

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE PUERROS
PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA
FRUTA

20

588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO
RAGOUT DE PAVO
PATATA COCIDA
FRUTA

27

589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
PATATAS DADO
FRUTA

14

704 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

CALDO DE POLLO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO.
FRUTA

28

701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA





Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:

