

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION



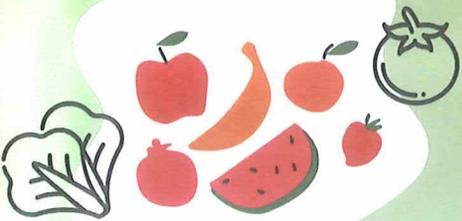
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable.

RECOMENDADO DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne
pescado	huevo
legumbres	verdura

POSTRE

fruta	lácteo
--------------	---------------



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.es

Entidades colaboradoras:



LUNES	MARTES	BASAL MIÉRCOLES	JUEVES	VILLAEUROPA VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -	Menestra de verduras salteada Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -	Ensalada de lacitos Gallo San Pedro a la gallega Patatas al vapor Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -
12	13	14	15	
FESTIVO y 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -	Arroz salteado con champiñones y jamón york Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -	Gazpacho casero Ragout de ternera con patatas - Pan blanco/Pan integral y Helado 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -	Espirales con bechamel Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -	Crema de verduras y hortalizas Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -
19	20	21	22	
Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa con verduras Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22.4e - Sal:1.6e	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21.2e - Sal:1.5e	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz blanco Pan blanco/Pan integral y Flan de vainilla 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20.7e - Sal:1.4e	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,1g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17.8e - Sal:2.1e	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:12,3g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20.3e - Sal:2.1e
26	27	28	29	
Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:71,1g AGS:2,5g - Azúcares:21.8e - Sal:2.8e	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19.6e - Sal:2.4e	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18.3e - Sal:2.7e	Crema de calabaza asada Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20.3e - Sal:3.6e	Arroz tres delicias Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24.5e - Sal:2.4e

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	VACACIONES DE VERANO Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Patatas cocidas Pan sin gluten y Fruta fresca	VACACIONES DE VERANO Ensalada de pasta sin gluten Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor
5	6	7	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	VACACIONES DE VERANO Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Patatas cocidas Pan sin gluten y Fruta fresca	VACACIONES DE VERANO Ensalada de pasta sin gluten Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor
12	13	14	15	
FESTIVO	Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos sin gluten Ragout de ternera con patatas Pan sin gluten y Helado sabores	Macarrones sin gluten con tomate Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor
19	20	21	22	
Pisto de verduras Magro de cerdo en salsa Pan sin gluten y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos sin gluten Estofado de pollo Arroz salteado Pan sin gluten y Flan de vainilla	Coditos sin gluten con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	Paella mixta Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur sabor
26	27	28	29	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	Espaguetis sin gluten con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	
				VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
12	13	14	15	15	
FESTIVO	Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Espirales con tomate Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
19	20	21	22	22	
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Coditos con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
26	27	28	29	29	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

VACACIONES DE VERANO

6

VACACIONES DE VERANO

7

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

8

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Ensalada de pasta
Gallo San Pedro asado con patatas
Patatas cocidas
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

12

FESTIVO

13

Arroz salteado con champiñones
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

14

Gazpacho
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

15

Espirales con tomate
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Jurel a la siciliana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

19

Lentejas con patatas
Magro de cerdo en salsa
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Crema de coliflor
Filete de merluza al horno
Patatas fritas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

21

Sopa de ave con fideos
Estofado de pollo
Arroz salteado
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

22

Coditos con tomate
Revuelto de calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Paella mixta
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

26

Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Tallarines con tomate
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

28

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

29

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Arroz salteado con champiñones
Caballa al horno con pisto de verduras
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
12	13	14	15	
FESTIVO y	Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Espirales con bechamel Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
19	20	21	22	
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla	Coditos con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella mixta Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
26	27	28	29	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con verduras Pechuga de pavo al horno Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	VACACIONES DE VERANO Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	VACACIONES DE VERANO Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
5	6	7	8	
FESTIVO	Arroz salteado con champiñones y jamón york Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Espirales con tomate Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
12	13	14	15	
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
19	20	21	22	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz tres delicias Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
26	27	28	29	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	
				VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Ensalada de pasta Filete de merluza al horno Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
12	13	14	15	15	
FESTIVO y	Arroz salteado con champiñones y jamón york Empanadillas de atún Champiñones salteados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan blanco / Pan integral y Helado sabores	Espirales con bechamel Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
19	20	21	22	22	
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
26	27	28	29	29	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca		Arroz tres delicias Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural
12	13	14	15	
FESTIVO y	Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural	Espirales con tomate Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural
19	20	21	22	
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Filete de ternera a la plancha Patatas risoladas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural	Coditos con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella mixta Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural
26	27	28	29	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado natural

1

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

VACACIONES DE VERANO

6

VACACIONES DE VERANO

7

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Menestra de verduras salteadas

Jamonicos de pollo al curry

Cous cous

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Ensalada de pasta

Gallo San Pedro asado con patatas

Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

12

FESTIVO

y

19

Lentejas con patatas

Magro de cerdo en salsa

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Arroz salteado con champiñones y jamón york

Empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Crema de coliflor

Hamburguesa con salsa barbacoa

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

14

Gazpacho

Ragout de ternera con patatas

Pan blanco / Pan integral y Helado sabores

21

Sopa de fideos

Estofado de pollo

Arroz salteado

Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla

Espirales con tomate

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Zanahoria dado salteada

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

Coditos gratinados

Revuelto de calabacín

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

15

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jurel a la siciliana

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

22

Paella de verduritas

Filete de merluza a la romana

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

26

Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro

Calamar rabas rebozadas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Tallarines con verduras al wok

Pollo al ajillo

Lechuga y brotes de soja

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

28

Alubias con chorizo

Tortilla francesa

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

Crema de calabaza asada

Cinta de lomo fresca a la plancha

Patata panadera al horno

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

29

Arroz tres delicias

Caballa al horno con pisto de verduras

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	VACACIONES DE VERANO Menestra de verduras salteadas Jamonicitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	VACACIONES DE VERANO Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
5	6	7	8	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	VACACIONES DE VERANO Menestra de verduras salteadas Jamonicitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	VACACIONES DE VERANO Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
12	13	14	15	
FESTIVO	Arroz salteado con champiñones y jamón york Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan blanco / Pan integral y Helado sabores	Espirales con tomate Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
19	20	21	22	
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
26	27	28	29	
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz tres delicias Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	Ensalada de pasta Gallo San Pedro asado con patatas Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	VACACIONES DE VERANO
12	13	14	15	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
FESTIVO	Arroz salteado con champiñones y jamón york Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Espirales con tomate Contramuslo de pollo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jurel a la siciliana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
19	20	21	22	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Crema de coliflor Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz salteado Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla	Coditos gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Paella mixta Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
26	27	28	29	Arroz tres delicias Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur natural
Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan blanco / Pan integral y Yogur natural	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida	Arroz tres delicias Caballa al horno con pisto de verduras Pan blanco / Pan integral y Yogur natural