

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

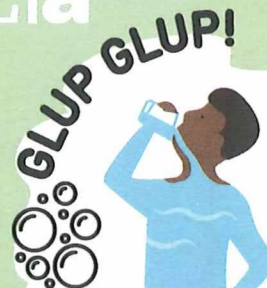
PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



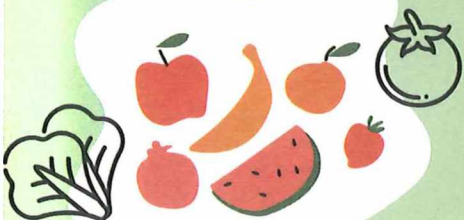
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



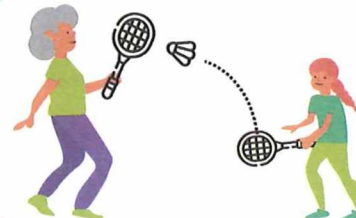
**SIEMPRE QUE PUEDAS,  
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido  
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer  
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido  
como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo  
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



LUNES

ENERO 2023

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

9

10

11

12

13

Arroz salteado con champiñones y pavo

Judías verdes a la portuguesa

Sopa de cocido con fideos

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Lomo de cerdo a la española

Cocido completo

Canelones de carne con bechamel

Limanda a la andaluza

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

—

—

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,8g - HC:68,8g AGS:5,6g -  
Azúcares:23.4e - Sal:1.9e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,3g AGS:4,9g -  
Azúcares:20.3e - Sal:2.1e

Pan blanco/Pan integral y Natillas  
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -  
Azúcares:20.7e - Sal:1.4e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,9g - HC:78,1g AGS:7,6g -  
Azúcares:17.8e - Sal:2.5e

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor  
597,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,4g - HC:78,2g AGS:3,1g -  
Azúcares:18.4e - Sal:3.5e

16

17

18

19

20

Sopa de picadillo

Alubias pintas con arroz

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Coditos al pesto

Arroz con verduras

Hamburguesa a la plancha

Caballa en salsa de tomate

Jamoncitos de pollo asados a las finas

Tortilla de patata y calabacín

Merluza al gratén

Puré de patata

Ensalada de lechuga y tomate

Patatas panadera al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
789,1Kcal - Prot:34,5g - Lip:37,3g - HC:77,9g AGS:7,0g -  
Azúcares:17.8e - Sal:2.6e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,8g - HC:71,3g AGS:4,1g -  
Azúcares:23.3e - Sal:1.9e

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor  
549,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:77,1g AGS:1,5g -  
Azúcares:21.1e - Sal:1.8e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
698,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,8g - HC:79,1g AGS:1,8g -  
Azúcares:19.6e - Sal:7.7e

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor  
710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:6,4g -  
Azúcares:25.7e - Sal:4.4e

23

24

25

26

27

Lentejas con patatas

Macarrones con pollo y verduras

Crema de zanahoria

Sopa de cocido con fideos

Arroz integral con salsa de tomate

San Jacobo

Revuelto de queso

Magro de cerdo a la riojana

Cocido completo

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Patatas dado

—

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g -  
Azúcares:24.0e - Sal:1.7e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
617,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g -  
Azúcares:20.5e - Sal:1.8e

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor  
613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:86,8g AGS:5,8g -  
Azúcares:17.7e - Sal:2.2e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -  
Azúcares:20.7e - Sal:1.4e

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor  
556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g -  
Azúcares:16.7e - Sal:2.0e

30

31

Crema de calabacín

Patatas en salsa verde

Tortilla de patata y cebolla

Estofado de ternera con salsa estrogonoff

Arroz pilaf

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
620,2Kcal - Prot:13,4g - Lip:16,1g - HC:70,4g AGS:3,0g -  
Azúcares:21.4e - Sal:3.4e

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca  
720,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:3,9g -  
Azúcares:19.8e - Sal:2.1e

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES Sin gluten

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa

Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones sin gluten con verduras

Pan sin gluten y Fruta fresca

13

Pisto de verduras

Filete de limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Yogur sabor

16

Sopa de ave con fideos sin gluten

Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la  
plancha

Puré de patata

Pan sin gluten y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz

Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo asados con finas  
hierbas  
Patata panadera al horno

Pan sin gluten y Yogur sabor

19

Macarrones sin gluten aglio-olio

Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca

20

Arroz con verduras

Merluza encebollada  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Yogur sabor

23

Acelgas salteadas

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

24

Macarrones sin gluten con pollo y verduras

Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria

Magro de cerdo con tomate  
Patatas dado

Pan sin gluten y Yogur sabor

26

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan sin gluten y Yogur sabor

30

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan sin gluten y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde

Estofado de ternera con salsa estrogonoff  
Arroz pilaf

Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MÉRCOLES Sin lactosa

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

12

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza

Limanda a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

16

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha

Puré de patata

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

19

Coditos aglio-olio

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras

Merluza encebollada

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

23

Lentejas con patatas

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria

Magro de cerdo a la riojana

Patatas dado

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

26

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

30

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde

Estofado de ternera con salsa estrogonoff

Arroz pilaf

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES  
Sin PLV

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa  
Lomo de cerdo a la española  
Patatas fritas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

12

Crema de verduras y hortalizas  
Macarrones con verduras  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

16

Sopa de ave con fideos  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Puré de patata  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patata panadera al horno  
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

19

Coditos aglio-olio  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Merluza encebollada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

23

Lentejas con patatas  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo a la riojana  
Patatas dado  
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

26

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate  
Abadejo a la bilbaína  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

30

Crema de calabacín  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde  
Filete de merluza al horno  
Arroz pilaf  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES  
Sin huevo

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones

Morcillo de ternera

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza

Limanda a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

16

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa a la plancha

Puré de patata

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

19

Coditos aglio-olio

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras

Merluza encebollada

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

23

Lentejas con patatas

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria

Magro de cerdo a la riojana

Patatas dado

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

26

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

30

Crema de calabacín

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde

Estofado de ternera con salsa estrogonoff

Arroz pilaf

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES Sin frutos secos

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones y pavo  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa  
Lomo de cerdo a la española  
Patatas fritas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas  
Macarrones con verduras  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

16

Sopa de picadillo  
Hamburguesa a la plancha  
Puré de patata  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patata panadera al horno  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

19

Coditos al pesto (sin piñones)  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

23

Lentejas con patatas  
San jacobó  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo a la riojana  
Patatas dado  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

26

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate  
Abadejo a la bilbaína  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

30

Crema de calabacín  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde  
Estofado de ternera con salsa estrogonoff  
Arroz pilaf  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES

Sin marisco

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones y pavo  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa  
Lomo de cerdo a la española  
Patatas fritas  
Pan blanco / Pan integral y Natillas

11

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas  
Macarrones con verduras  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

16

Sopa de picadillo  
Hamburguesa a la plancha  
Puré de patata  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patata panadera al horno  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

19

Coditos al pesto  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

23

Lentejas con patatas  
San jacobó  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo a la riojana  
Patatas dado  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

26

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate  
Abadejo a la bilbaína  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

30

Crema de calabacín  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde  
Estofado de ternera con salsa estrogonoff  
Arroz pilaf  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES

Hipocalórica

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas cocidas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sal

12

Crema de verduras y hortalizas  
Macarrones con verduras  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza  
Filete de limanda al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sal

16

Sopa de ave con fideos  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Puré de patata  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patata panadera al horno  
Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sal

19

Coditos aglio-olio  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Merluza encebollada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sal

23

Lentejas con patatas  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo con tomate  
Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sal

26

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate  
Abadejo a la bilbaína  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pan blanco / Pan integral y Yogur desnatado sal

30

Crema de calabacín  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

MIÉRCOLES Sin salmón

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones y pavo  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa  
Lomo de cerdo a la española  
Patatas fritas  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas  
Macarrones con verduras  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza  
Limanda a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

16

Sopa de picadillo  
Hamburguesa a la plancha  
Puré de patata  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Alubias pintas con arroz  
Caballa en salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patata panadera al horno  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

19

Coditos al pesto  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

23

Lentejas con patatas  
San jacobó  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria  
Magro de cerdo a la riojana  
Patatas dado  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

26

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate  
Abadejo a la bilbaína  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

30

Crema de calabacín  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde  
Estofado de ternera con salsa estrogonoff  
Arroz pilaf  
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

Sin judía blanca y pinta

MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones y pavo

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas

Canelones de carne con bechamel gratinados

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

13

Lentejas con calabaza

Limanda a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

16

Sopa de picadillo

Hamburguesa a la plancha

Puré de patata

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Champiñones salteados con cebolla

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

19

Coditos al pesto

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

20

Arroz con verduras

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

23

Lentejas con patatas

San jacobó

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Macarrones con pollo y verduras

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Crema de zanahoria

Magro de cerdo a la riojana

Patatas dado

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

26

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

27

Arroz integral con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

30

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

31

Patatas en salsa verde

Estofado de ternera con salsa estrogonoff

Arroz pilaf

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

ENERO 2023

MARTES

Sin frutos secos, melocotón, paraguaya, nectarina y albaricoque

MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA

VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz salteado con champiñones y pavo

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

10

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

11

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Natillas

12

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

13

Lentejas con calabaza

Limanda a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

16

Sopa de picadillo

Hamburguesa a la plancha

Puré de patata

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

17

Alubias pintas con arroz

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

18

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

19

Coditos al pesto (sin piñones)

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

20

Arroz con verduras

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

23

Lentejas con patatas

San jacobó

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

24

Macarrones con pollo y verduras

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

25

Crema de zanahoria

Magro de cerdo a la riojana

Patatas dado

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

26

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

27

Arroz integral con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

30

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

31

Patatas en salsa verde

Estofado de ternera con salsa estrogonoff

Arroz pilaf

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permiti

LUNES

ENERO 2023

MARTES

Miércoles

JUEVES

VILLAEUROPA VIERNES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz cocido con champiñones al horno

Tortilla francesa

Maíz al horno

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

10

Cous cous en blanco

Cinta de lomo fresca al horno

Patatas cocidas

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

11

Garbanzos cocidos con patata hervida

Pollo y ternera hervido

Pan blanco

Yogur natural

12

Crema de acelga (acelga, patata, aceite)

Macarrones cocidos en blanco

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

13

Alcachofas

Limanda al horno

Pan blanco

Yogur natural

16

Patatas aliñadas con huevo cocido (aceite)

Cinta de lomo fresca al horno o a la plancha

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

17

Champiñones al horno con jamón serrano

Caballa al horno

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

18

Crema de acelga y puerro (acelga, puerro, patata, aceite)

Jamoncitos de pollo al horno con oregano, tomillo y pimienta

Patatas panadera al horno (solo aceite)

Pan blanco

Yogur natural

19

Coditos cocidos en blanco

Tortilla francesa casera

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

20

Arroz cocido en blanco

Merluza al horno

Maíz al horno

Pan blanco

Yogur natural

23

Acelgas hervidas (aceite, sal)

Merluza al horno o a la plancha

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

24

Macarrones cocidos en blanco

Revuelto de huevo

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

25

Alcachofas

Magro de cerdo al horno

Patatas cocidas

Pan blanco

Yogur natural

26

Garbanzos cocidos con patata hervida

Pollo y ternera hervido

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

27

Arroz cocido en blanco

Abadejo al horno o a la plancha

Pan blanco

Yogur natural

30

Crema de puerro (puerro, patata, aceite)

Tortilla francesa casera

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*

31

Patatas cocidas con huevo cocido (aceite)

Ternera al horno o a la plancha

Arroz en blanco

Pan blanco

Frutas variadas frescas\*