

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

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

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

**BAÑAL
MIÉRCOLES**

JUEVES

**VILLAEUROPA
VIERNES**

1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro

Albóndigas con verduras

Pan blanco y Yogur sabor
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

3

Lentejas con zanahoria

Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

4

Arroz con tomate

Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

5

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan blanco y Natillas
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

8

Paella de verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
549,7Kcal - Prot:14,3g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,4g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

9

Garbanzos estofados con chorizo

Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
632,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:89,2g AGS:5,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

10

Sopa de maravilla

Magro de cerdo estofado con patatas

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:5,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

11

Macarrones aglio-olio

Contramuslo de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

12

Crema de verduras y hortalizas

Limanda con rebozado de pepinillo y
cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

15

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

16

Alubias con chorizo

Lacón a la gallega
Patatas cocidas

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

17

Menestra de verduras salteada

Jamonicos de pollo al curry
Cous cous

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

18

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido completo

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

19

Espaguetis napolitana

Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

22

Lentejas con bacon

Tortilla de patatas y espinacas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

23

Arroz con champiñones

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 -

24

Sopa de fideos

Albóndigas con salsa de tomate
Patatas al vapor

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

25

Lazos con bechamel

Gallo San Pedro en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamonicos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada

Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

29

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa con verduras

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
499,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

30

Crema de coliflor

Hamburguesa con salsa barbaoco
Patatas fritas

Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:3,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

LUNES
MARTES
**Sin gluten
MIÉRCOLES**
JUEVES
VILLAEUROPA
VIERNES

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Macarrones sin gluten al pomodoro Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduras Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Alubias blancas con zanahoria Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Natillas</p>
<p>8</p> <p>Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo Merluza en salsa de tomate Brócoli al vapor Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten Estofado de magro de cerdo con patatas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>11</p> <p>Macarrones sin gluten aglio-olio Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Alubias con chorizo Filete de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Arroz salteado Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>22</p> <p>Garbanzos con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>25</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>29</p> <p>Alubias con arroz Magro de cerdo en salsa Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Crema de coliflor Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			

LUNES
MARTES
**Sin lactosa
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VILLAEUROPA
VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Espirales al pomodoro Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduras Pan y Yogur de soja	Lentejas con zanahoria Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur de soja
8 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	9 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de tomate Brócoli al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Sopa de ave con maravilla Estofado de magro de cerdo con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	11 Macarrones aglio-olio Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	12 Crema de verduras y hortalizas Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
15 Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	16 Alubias con verduras Filete de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	18 Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	19 Espaguetis napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
22 Lentejas con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	23 Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Sopa de fideos Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	25 Lazos con tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	26 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
29 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	30 Crema de coliflor Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca			

LUNES
MARTES
**Sin pescado, frutos secos
MIÉRCOLES**
JUEVES
VILLAEUROPA
VIERNES

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Espirales al pomodoro Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduras Pan y Yogur sabor	Lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Natillas
Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos estofados con chorizo Filete de cerdo a la plancha Brócoli al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de maravilla Estofado de magro de cerdo con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Macarrones aglio-olio Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Alubias con chorizo Lacón a la gallega Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Espaguetis napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Lentejas con bacon Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz con champiñones Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Lazos con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
Lentejas con arroz 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			

LUNES
MARTES
**Sin huevo
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VILLAEUROPA
VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Pasta sin huevo con tomate y albahaca Albóndigas con verduritas Pan y Yogur sabor	Lentejas con zanahoria Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Natillas
8 Paella de verduritas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	9 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de tomate Brócoli al vapor Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	10 Sopa de ave con fideos sin huevo Estofado de magro de cerdo con patatas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	11 Macarrones sin huevo aglio-olio Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y brotes de soja Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	12 Crema de verduras y hortalizas Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
15 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	16 Alubias con verduras Filete de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	17 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	18 Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	19 Espaguetis sin huevo napolitana Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
22 Lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	23 Arroz con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	24 Sopa de ave con fideos sin huevo Albóndigas con tomate Patatas cocidas Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	25 Macarrones sin huevo con salsa de tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	26 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
29 Lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	30 Crema de coliflor Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca			

LUNES
MARTES
**Sin huevo,PLV
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VILLAEUROPA
VIERNES**
1

NO LECTIVO

2

Pasta sin huevo con tomate y albahaca

 Cinta de lomo fresca a la plancha
Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur de soja

3

Lentejas con zanahoria

 Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate

 Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

5

Sopa de ave con fideos sin huevo

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Yogur de soja

8

Paella de verduritas

Filete de cerdo a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

9

Garbanzos con verduras

 Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Sopa de ave con fideos sin huevo

Estofado de magro de cerdo con patatas

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

11

Macarrones sin huevo aglio-olio

 Contramuslo de pollo asado en su jugo
Lechuga y brotes de soja

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

12

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro

 Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

15

Arroz con salsa de tomate

Abadejo a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

16

Alubias con verduras

 Filete de cerdo en salsa
Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Menestra de verduras salteadas

 Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

18

Sopa de ave con fideos sin huevo

Garbanzos con patata y pollo

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

19

Espaguetis sin huevo napolitana

 Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

22

Lentejas con verduras

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

23

Arroz salteado con champiñones

 Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Sopa de ave con fideos sin huevo

 Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

25

Macarrones sin huevo con salsa de tomate

 Filete de gallo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

 Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada

Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

29

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

30

Crema de coliflor

 Filete de pavo en salsa
Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES
MARTES
**Sin frutos secos
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VILLAEUROPA
VIERNES**
1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro

Albóndigas con verduritas

Pan y Yogur sabor

3

Lentejas con zanahoria

 Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate

 Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

5

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Natillas

8

Paella de verduritas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

9

Garbanzos estofados con chorizo

 Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Sopa de maravilla

Estofado de magro de cerdo con patatas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

11

Macarrones aglio-olio

 Contramuslo de pollo asado en su jugo
Lechuga y brotes de soja

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

12

Crema de verduras y hortalizas

 Limanda con rebozado de pepinillo y
cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

15

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

16

Alubias con chorizo

 Lacón a la gallega
Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Menestra de verduras salteadas

 Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

18

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

19

Espaguetis napolitana

 Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

22

Lentejas con bacon

Tortilla de patata y espinacas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

23

Arroz con champiñones

 Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Sopa de fideos

 Albóndigas con tomate
Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

25

Lazos con tomate

 Filete de gallo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

 Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

29

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

30

Crema de coliflor

 Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

MARTES

**Sin pescado y marisco
MIÉRCOLES**

JUEVES

**VILLAEUROPA
VIERNES**

1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro

Albóndigas con verduritas

Pan y Yogur sabor

3

Lentejas con zanahoria

Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate

Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

5

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Natillas

8

Paella de verduritas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

9

Garbanzos estofados con chorizo

Filete de cerdo a la plancha

Brócoli al vapor

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Sopa de maravilla

Estofado de magro de cerdo con patatas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

11

Macarrones aglio-olio

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Lechuga y brotes de soja

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

12

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

15

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

16

Alubias con chorizo

Lacón a la gallega

Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Menestra de verduras salteadas

Jamonicos de pollo al curry

Cous cous

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

18

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

19

Espaguetis napolitana

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

22

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y espinacas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

23

Arroz salteado con champiñones y jamón york

Pechuga de pavo a la plancha

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Sopa de ave con fideos

Albóndigas con tomate

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

25

Lazos con bechamel

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamonicos de pollo al horno

Zanahoria dado salteada

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

29

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

30

Crema de coliflor

Hamburguesa con salsa barbacoa

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES
MARTES
**Sin marisco
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VILLAEUROPA
VIERNES**
1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro

Albóndigas con verduras

Pan y Yogur sabor

3

Lentejas con zanahoria

 Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate

 Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

5

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Natillas

8

Paella de verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

9

Garbanzos estofados con chorizo

Merluza en salsa de tomate

Brócoli al vapor

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Sopa de maravilla

Estofado de magro de cerdo con patatas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

11

Macarrones aglio-olio

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Lechuga y brotes de soja

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

12

Crema de verduras y hortalizas

 Limanda con rebozado de pepinillo y
cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

15

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

16

Alubias con chorizo

Lacón a la gallega

Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Menestra de verduras salteadas

Jamoncitos de pollo al curry

Cous cous

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

18

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

19

Espaguetis napolitana

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

22

Lentejas con bacon

Tortilla de patata y espinacas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

23

Arroz con champiñones

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

24

Sopa de fideos

Albóndigas con tomate

Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

25

Lazos con bechamel

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno

Zanahoria dado salteada

Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

29

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

30

Crema de coliflor

Hamburguesa con salsa barbacoa

Patatas fritas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

LUNES

MARTES

Sin cerdo
MIÉRCOLES

JUEVES

VILLAEUROPA
VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro
Pechuga de pollo a la plancha
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

3

Lentejas con zanahoria
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

5

Garbanzos con patata y pollo
Pan y Natillas

8

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

9

Garbanzos con verduras
Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

10

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

11

Macarrones aglio-olio
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Lechuga y brotes de soja
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

12

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro
Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

15

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

16

Alubias con verduras
Filete de pavo en salsa
Patatas cocidas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

17

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

18

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

19

Espaguetis napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

22

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

23

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

24

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa
Patatas fritas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

25

Lazos con bechamel
Filete de gallo en salsa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada
Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

29

Lentejas con arroz
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca

30

Crema de coliflor
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan blanco / Pan integral y Flan de vainilla

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro

Albóndigas con verduritas

Pan y Yogur natural

3

Lentejas con zanahoria

Salmón al horno

Ensalada de lechuga

Pan y Fruta fresca permitida

4

Arroz con salsa de tomate

Escalope de pollo empanado

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca permitida

5

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Natillas

8

Paella de verduritas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

9

Garbanzos estofados con chorizo

Merluza en salsa americana

Brócoli al vapor

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

10

Sopa de pescado con estrellitas

Estofado de magro de cerdo con patatas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

11

Macarrones aglio-olio

Contramuslo de pollo asado en su jugo

Lechuga y brotes de soja

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

12

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro

Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla

Ensalada de lechuga

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

15

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

16

Lentejas con zanahoria

Lacón a la gallega

Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

17

Menestra de verduras salteadas

Jamoncitos de pollo al curry

Cous cous

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

18

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

19

Espaguetis napolitana

Merluza al horno con salsa de limón

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

22

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y espinacas

Ensalada de lechuga

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

23

Arroz salteado con champiñones

Empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

24

Sopa de fideos

Albóndigas con tomate

Patatas cocidas

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

25

Lazos con bechamel

Filete de gallo en salsa

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca permitida

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno

Zanahoria dado salteada

Pan blanco / Pan integral y Yogur natural

29

y

30

y