

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



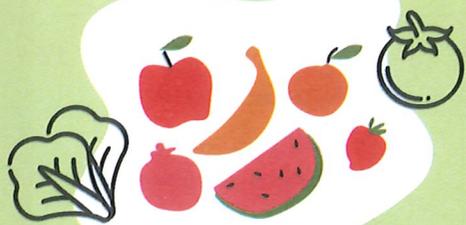
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz tres delicias
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
669,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:11,4g AGS:2,5g -
Azúcares:21.8g - Sal:2.8g

13

Espaguetis aglio-olio
Albóndigas con verduritas
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
781,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:33,7g - HC:89,3g AGS:1,2g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,2g

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo en salsa con zanahorias
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g -
Azúcares:29,2g - Sal:1,4g

27

Judías verdes a la portuguesa
Salchichas frescas a la española
Patatas fritas
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:68,8g AGS:5,6g -
Azúcares:23.4g - Sal:1.9g

7

Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro
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:19.6g - Sal:2.4g

14

SAN ISIDRO
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan blanco/Pan integral y Barquillos
500,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

21

Macarrones a la napolitana
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g -
Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

28

Lentejas con calabaza
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,3g AGS:4,9g -
Azúcares:20.3g - Sal:2.1g

1

FESTIVO

8

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:18.3g - Sal:2.7g

15

FESTIVO

22

Ensalada alemana
Jamoncitos de pollo al limón
Guisantes salteados
Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g AGS:8,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

29

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york
Pollo en salsa con champiñones
Pan blanco/Pan integral y Helado sabores
624,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20.7g - Sal:1.4g

2

FESTIVO

9

JORNADA CIRCO FANTASÍA
Contorsionistas en apuros (espaguetis gratinados)
The circus hot dog (perrito caliente)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco/Pan integral y Saltimbanchi (Helado)
489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g -
Azúcares:20.3g - Sal:3.6g

16

DÍA DEL CELIACO
Arroz con salsa de tomate
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g -
Azúcares:20,4g - Sal:2,6g

30

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel gratinados
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,9g - HC:78,1g AGS:7,6g -
Azúcares:17.8g - Sal:2.5g

3

NO LECTIVO

10

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo adobada a la plancha
Patata panadera al horno
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g -
Azúcares:24.5g - Sal:2.4g

17

Lentejas estofadas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

24

Arroz a la milanese
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
773,2Kcal - Prot:39,5g - Lip:34,5g - HC:71,5g AGS:12,0g -
Azúcares:23,8g - Sal:2,8g

31

Garbanzos salteados al ajillo
Limanda a la andaluz
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco/Pan integral y Yogur sabor
597,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,4g - HC:78,4g AGS:3,1g -
Azúcares:18.4g - Sal:3.5g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con chorizo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>JORNADA CIRCO FANTASÍA</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Espaguetis sin gluten aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>SAN ISIDRO</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	FESTIVO	<p>DÍA DEL CELIACO</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Pollo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema parmentiere</p> <p>Magro de cerdo salsa de zanahorias</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones sin gluten a la napolitana</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Jamonicos de pollo al limón</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
27	28	29	30	31
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Ensalada de arroz y verduras</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos salteados al ajillo</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">6</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>FESTIVO</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>JORNADA CIRCO FANTASÍA</p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>SAN ISIDRO</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>DÍA DEL CELIACO</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Magro de cerdo salsa de zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Ensalada de patata</p> <p>Jamonicos de pollo al limón</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Ensalada de arroz y verduras</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Garbanzos salteados al ajillo</p> <p>Limanda a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro 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 de soja	JORNADA CIRCO FANTASÍA Coditos con tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 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
13	14	15	16	17
Espaguetis aglio-olio Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	SAN ISIDRO Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	FESTIVO	DÍA DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas estofadas con verduras Pollo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Magro de cerdo salsa de zanahorias Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Macarrones napolitana Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de patata Jamoncitos de pollo al limón Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Champiñones salteados con cebolla Potaje de garbanzos con espinacas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja
27	28	29	30	31
Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de arroz y verduras Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja	Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro 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	JORNADA CIRCO FANTASÍA Coditos con tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 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
13	14	15	16	17
Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	SAN ISIDRO Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y	FESTIVO	DÍA DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas estofadas con verduras Pollo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Magro de cerdo salsa de zanahorias Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Macarrones napolitana Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de patata Jamoncitos de pollo al limón Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Champiñones salteados con cebolla Potaje de garbanzos con espinacas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
27	28	29	30	31
Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de arroz y verduras Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Arroz tres delicias Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro 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	JORNADA CIRCO FANTASÍA Coditos gratinados Perrito caliente Ensalada de lechuga y zanahoria 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
13	SAN ISIDRO 14	15	DÍA DEL CELIACO 16	17
Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduras Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	FESTIVO	Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Magro de cerdo salsa de zanahorias Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Macarrones napolitana Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada alemana Jamoncitos de pollo al limón Guisantes salteados Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Arroz a la milanese Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor
27	28	29	30	31
Judías verdes a la portuguesa Salchichas frescas a la española Patatas fritas Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Revuelto de queso Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor	Crema de verduras y hortalizas Canelones de carne con bechamel gratinados Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluzá Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Revuelto de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con chorizo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>JORNADA CIRCO FANTASÍA</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Perrito caliente</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado vasito</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo adobado a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>SAN ISIDRO</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan blanco / Pan integral y</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>DÍA DEL CELIACO</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema parmentiere</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Ensalada alemana</p> <p>Jamonicos de pollo al limón</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanese</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>
27	28	29	30	31
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Salchichas frescas a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Natillas</p>	<p>Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Helado vasito</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos salteados al ajillo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>

