

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

7

1

2

3

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

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

FESTIVO

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

FESTIVO

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

NO LECTIVO

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:25,5g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24.5g - Sal:2.4g

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

SAN ISIDRO

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan blanco/Pan integral y Barquillos
500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

15

FESTIVO

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

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

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo en salsa con zanahorias
Pan blanco/Pan integral y Fruta fresca
625,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g

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

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

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

24

Arroz a la milanesa
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

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

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

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

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

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

		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 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 verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur de soja</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>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>
13	14	15	16	17
<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas</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 Yogur de soja</p>	<p>FESTIVO</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>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>
20	21	22	23	24
<p>Crema parmentiere</p> <p>Magro de cerdo salsa de zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</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>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>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>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>
27	28	29	30	31
<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>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>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>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</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
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Calamar rabas rebozadas</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 Yogur sabor</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 Yogur sabor</p>	<p>FESTIVO</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>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Croquetas de jamón</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>Magro de cerdo salsa de zanahorias</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones napolitana</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</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>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanese</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</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 Fruta fresca</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 Yogur sabor</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Canelones de carne con bechamel gratinados</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos salteados al ajillo</p> <p>Limanda a la andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco / Pan integral y Yogur sabor</p>

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>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10	
Arroz tres delicias 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 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 Helado vasito	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado 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 alemana Jamonicos 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 Natillas	Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york Jamonicos de pollo en salsa con champiñones Pan blanco / Pan integral y Helado vasito	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

		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
ARROZ BLANCO Merluza al horno o a la plancha Maíz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Patatas cocidas con huevo cocido (aceite) Pollo al horno 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Tortilla francesa casera 0 Pan blanco Yogur natural	JORNADA CIRCO FANTASÍA Coditos en blanco salteados Bacalao al horno o a la plancha 0 Pan blanco Yogur natural	Arroz en blanco Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas cocidas Pan blanco Frutas variadas frescas*
13	SAN ISIDRO 14	15	DÍA DEL CELIACO 16	17
Espaguetis en blanco PECHUGA DE PAVO AL HORNO O A LA PLANCHA 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Garbanzos cocidos con patata hervida Pollo y ternera hervido Pan blanco Frutas variadas frescas*	FESTIVO	Arroz cocido en blanco Merluza al horno 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Pollo al horno 0 Pan blanco Yogur natural
20	21	22	23	24
Crema de puerro (patata, puerro, aceite) Cerdo al horno o a la plancha Pan blanco Frutas variadas frescas*	Macarrones cocidos con orégano Bacalao al horno Maíz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Patatas cocidas con huevo cocido (aceite) POLLO AL HORNO 0 Pan blanco Yogur natural	Champifones al horno con jamón serrano Tortilla francesa casera 0 Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz hervido con magro MERLUZA AL HORNO O A LA PLANCHA 0 Pan blanco Yogur natural
27	28	29	30	31
Cous cous en blanco Cinta de lomo fresca al horno Patatas cocidas Pan blanco Frutas variadas frescas*	Alcachofas Revuelto de huevo Maíz al horno Pan blanco Frutas variadas frescas*	Arroz cocido en blanco POLLO AL HORNO Pan blanco Yogur natural	Crema de acelga (acelga, patata, aceite) Macarrones cocidos en blanco Pan blanco Frutas variadas frescas*	Patatas cocidas con huevo cocido (aceite) Limanda al horno 0 Pan blanco Yogur natural