

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



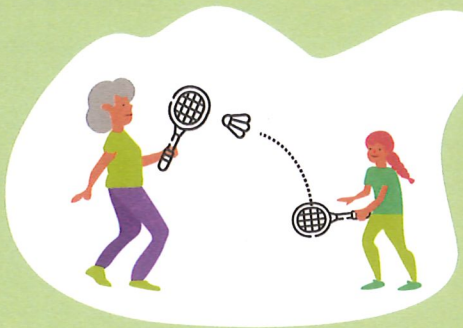
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏🍎	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO



9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada

Alubias con verduras
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y tomate

Arroz tres delicias
Gallo San Pedro asado
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
741,0Kcal - Prot:20,7g - Lip:10,7g - HC:102,4g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:2,8g

Pan blanco y Fruta fresca
730,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:10,9g - HC:102,4g AGS:2,9g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g

Pan blanco y Yogur sabor
693,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

Pan blanco y Fruta fresca
693,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:10,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Pan blanco y Helado sabores
741,0Kcal - Prot:20,7g - Lip:10,7g - HC:102,4g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:2,8g

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas

Ensalada de pasta con york y queso
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado

Gazpacho casero
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas cocidas

Arroz a banda
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y remolacha

Lentejas con zanahoria
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:10,5g - HC:101,3g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

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

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

Pan blanco y Fruta fresca
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:10,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

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

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor

Sopa de fideos ecológicos
Estofado de pollo con patatas

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Pan blanco y Fruta fresca
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

Pan blanco y Helado sabores
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

Pan blanco y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

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

30

Arroz con salsa de tomate y salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de puerro (puerro, patata, aceite)

Acelgas hervidas (aceite, sal)

Tallarines en blanco

Crema de patata

Arroz en blanco cocido

Tortilla francesa casera

Magro de cerdo al horno

Merluza al horno o a la plancha

Pollo al horno

Gallo al horno o a la plancha

Pan blanco

Arroz en blanco

Pan blanco

Pan blanco

Maíz al horno

Frutas variadas frescas*

Frutas variadas frescas*

Yogur natural

Frutas variadas frescas*

Yogur natural

16

17

18

19

20

Crema de puerro (puerro, patata, aceite)

Espirales cocidos en blanco

Champiñones al horno con jamón serrano

Arroz en blanco cocido

Acelgas rehogadas (acelgas, aceite)

Cinta de lomo al horno

Palometa al horno o a la plancha

Pollo al horno

Merluza al horno o a la plancha

Revuelto de pavo

Patatas hervidas

Pan blanco

Patatas cocidas

Pan blanco

Pan blanco

Frutas variadas frescas*

Frutas variadas frescas*

Yogur natural

Frutas variadas frescas*

Yogur natural

23

24

25

26

27

Macarrones cocidos en blanco

Patatas cocidas con huevo cocido (aceite)

Sopa casera de ave con fideos ecológicos

Arroz cocido en blanco

Champiñones al horno con jamón serrano

Lomo adobado al horno o a la plancha

Merluza al horno o a la plancha

Pollo al horno

Tortilla francesa casera

Abadejo al horno o a la plancha

Pan blanco

Pan blanco

con patata cocida

Maíz al horno

Frutas variadas frescas*

Frutas variadas frescas*

Pan blanco

Pan blanco

Pan blanco

30

Arroz cocido en blanco

Tortilla francesa casera

Maíz al horno

Pan blanco

Frutas variadas frescas*

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan sin gluten y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo con tomate
Arroz pilaf
Pan sin gluten y Fruta fresca

Espaguetis sin gluten con tomate
Filete de merluza al horno
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten y Yogur sabor

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca
- Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g

Ensalada de pasta sin gluten
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Fruta fresca

Gazpacho con pan sin gluten
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan sin gluten y Yogur sabor

Arroz con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias blancas con zanahoria
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

23

24

25

26

27

Macarrones sin gluten aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten
Estofado de pollo
Pan sin gluten y Yogur sabor

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur de soja

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur de soja

Arroz con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Yogur de soja

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

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO



9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata,tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur de soja

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur de soja

Arroz con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Yogur de soja

Paella de verduritas
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

30

Arroz con salsa de tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur sabor

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

Arroz con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Yogur sabor

Paella de verduritas
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

30

Arroz con salsa de tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur sabor

Alubias con verduras
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

Arroz a banda
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Yogur sabor

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

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

30

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Tortilla francesa
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur sabor

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Helado vasito

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

Arroz con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Helado vasito

Crema de calabaza
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

30

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur sabor

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Morcillo de ternera
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Helado vasito

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

Arroz con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Helado vasito

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

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

30

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Filete de merluza al horno
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur desnatado sabor

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz con calabaza y calabacín
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur desnatado sabor

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur desnatado sabor

Arroz a banda
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur desnatado sabor

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados
Merluza en salsa de tomate
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Yogur desnatado sabor

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur desnatado sabor

30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur sabor

Crema de patata
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Helado vasito

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

Arroz a banda
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Helado vasito

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

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

30

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

VACACIONES DE VERANO



VACACIONES DE VERANO

9

10

11

12

13

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca permitida

Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Magro de cerdo a la riojana
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca permitida

Tallarines napolitana
Merluza al horno con salsa de limón
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur natural

Alubias con verduras
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca permitida

Arroz tres delicias
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur natural

16

17

18

19

20

Judías verdes al ajillo
Albóndigas a la jardinera
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca permitida

Ensalada de pasta con jamón york y queso
Palometa en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca permitida

Gazpacho
Pollo al ajillo
Patatas cocidas
Pan y Yogur natural

Arroz a banda
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca permitida

Lentejas con zanahoria
Revuelto de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

23

24

25

26

27

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca permitida

Garbanzos salteados con bacon
Merluza en salsa americana
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca permitida

Sopa de ave con fideos ecológicos
Estofado de pollo
Pan y Yogur natural

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca permitida

Crema de verduras y hortalizas
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

30

Arroz con salchichas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca permitida