

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

1

2

3

4

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas

Pan blanco y Yogur sabor
706,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:30,9g - HC:10,1g AGS:3,9g -
Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

Alubias con chorizo

Bacalao rebozado
Lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
633,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,9g - HC:10,1g AGS:3,4g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

Judías verdes con patata

Lomo adobado al horno
Lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur sabor
655,5Kcal - Prot:17,1g - Lip:20,9g - HC:10,1g AGS:4,0g -
Azúcares:27,8g - Sal:2,8g

Lazos al pesto

Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca
741,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,9g - HC:10,2g AGS:2,7g -
Azúcares:24,5g - Sal:2,8g

7

8

9

10

11

Arroz a banda

Flamenquines

Lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g -
Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

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

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

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

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa con salsa de queso
Patatas fritas
Pan blanco y Yogur sabor
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Lentejas con zanahoria

Revuelto de pavo
Lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

14

15

16

17

18

Menestra de verduras salteada con patata

Magro de cerdo al curry

Arroz blanco
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

Tallarines a la carbonara

Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan blanco y Yogur sabor
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al ajillo
Lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

Lentejas estofadas con verduras

Calamar rabas rebozadas
Lechuga y aceitunas
Pan blanco y Yogur sabor
626,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa con york
Lechuga y maíz
Pan blanco y Fruta fresca
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

21

22

23

24

25

Macarrones aglio-olio

Albóndigas con verduritas

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

Alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Yogur sabor
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

Paella mixta

Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan blanco y Yogur sabor
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

Crema parmentiere

Jamoncitos de pollo al horno
Patatas al ajo cabañil
Pan blanco y Fruta fresca
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

28

29

30

31

Arroz tres delicias

Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

Sopa de estrellas
Pastel de carne y patata gratinado con queso
Pan blanco y Natillas
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

Lentejas con calabaza

Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Pan blanco y Fruta fresca
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

Espaguetis con tomate

Revuelto de queso
Lechuga y brotes de soja
Pan blanco y Yogur sabor
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Alubias con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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 Yogur sabor</p>	<p>Coditos sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines sin gluten con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias estofadas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria 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 Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere Jamonicitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Natillas</p>	<p>Pisto de verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Yogur sabor</p>				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Lazos aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
7	8	9	10	11
<p>Arroz con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
14	15	16	17	18
<p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras</p> <p>Salmón al horno macerado en piña</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
21	22	23	24	25
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Paella de verduritas</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
28	29	30	31	
<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con estrellas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Alubias con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lazos aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor</p>	<p>Paella de verduritas Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Natillas</p>	<p>Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor</p>				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Alubias con chorizo</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo adobado a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lazos al pesto (sin pifiones)</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz a banda</p> <p>Flamenquines</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa en salsa de quesos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Salmón al horno macerado en piña</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Patatas al ajo cabafil</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Natillas</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Alubias con chorizo Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lazos al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa en salsa de quesos Patatas fritas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con zanahoria Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines a la carbonara Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla con york Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor</p>	<p>Paella de verduritas Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de estrellas Pastel de carne y patata gratinado con queso Pan y Natillas</p>	<p>Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate Revuelto de queso Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor</p>				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan Yogur sabor</p>	<p>Alubias con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Yogur sabor</p>	<p>Lazos aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Yogur sabor</p>	<p>Coditos con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado con orégano Pan Yogur sabor</p>	<p>Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Natillas</p>	<p>Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan Yogur sabor</p>				

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

Crema de zanahoria
 Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
 Patatas cocidas
 Pan y Yogur de fresa

Alubias con chorizo
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan y Fruta fresca permitida

Judías verdes con patatas al vapor
 Cinta de lomo adobado a la plancha
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur natural

Lazos al pesto (sin piñones)
 Pechuga de pavo al horno
 Zanahoria dado salteada
 Pan y Fruta fresca permitida

Arroz con verduras
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca permitida

Sopa de cocido con fideos
 Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
 Pan y Yogur de fresa

Coditos gratinados
 Tortilla francesa
 Pan y Fruta fresca permitida

Crema de verduras y hortalizas
 Hamburguesa en salsa de quesos
 Patatas fritas
 Pan y Yogur de fresa

Lentejas con zanahoria
 Revuelto de pavo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan y Fruta fresca permitida

Menestra de verduras salteadas
 Magro de cerdo al curry
 Arroz blanco
 Pan y Fruta fresca permitida

Tallarines a la carbonara
 Pechuga de pavo al horno
 Calabacín salteado
 Pan y Yogur de fresa

Crema de calabaza y manzana
 Pollo al ajillo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan y Fruta fresca permitida

Lentejas con verduras
 Lomo con pimiento y cebolla
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan y Yogur de fresa

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

Macarrones aglio-olio
 Albóndigas con verduritas
 Pan y Fruta fresca permitida

Alubias con verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 Tomate aliñado con orégano
 Pan y Yogur de fresa

Paella de verduras
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca permitida

Sopa de cocido con fideos
 Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
 Pan y Yogur de fresa

Crema parmentiere
 Jamoncitos de pollo al horno
 Patatas al ajo cabañil
 Pan y Fruta fresca permitida

Arroz tres delicias
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca permitida

Sopa de estrellas
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Natillas

Lentejas con calabaza
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Fruta fresca permitida

Espaguetis con tomate
 Revuelto de queso
 Lechuga y brotes de soja
 Pan y Yogur de fresa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Alubias con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan de molde sin gluten y Yogur sabores variados</p>	<p>Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan de molde sin gluten y Frutas variadas frescas</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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 Yogur sabor</p>	<p>Coditos sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Alubias estofadas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines sin gluten con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias estofadas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria 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 Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan sin gluten y Fruta fresca</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Natillas</p>	<p>Pisto de verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Yogur sabor</p>				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1		2		3		4
	<p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Alubias con chorizo Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lazos al pesto (sin piñones) Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>			
7	8	9	10	11			
<p>Arroz a banda Flamenquines Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa en salsa de quesos Patatas fritas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con zanahoria Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>			
14	15	16	17	18			
<p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Tallarines con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Lentejas con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Tortilla con york Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>			
21	22	23	24	25			
<p>Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor</p>	<p>Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>			
28	29	30	31				
<p>Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Natillas</p>	<p>Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Espaguetis con tomate Revuelto de queso Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor</p>				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan de molde sin gluten y Yogur sabores variados</p>	<p>4</p> <p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>7</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>8</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>	<p>9</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>14</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Tallarines sin gluten con verduras</p> <p>Salmón al horno macerado en piña</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>21</p> <p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>24</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>	<p>25</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>28</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Natillas</p>	<p>30</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan de molde sin gluten y Yogur sabores variados</p>	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	1	2	3	4
	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca permitida pelada	Alubias con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca permitida pelada	Lazos aglio-olio Pechuga de pavo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca permitida pelada
7	8	9	10	11
Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada	Coditos con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Pan y Fruta fresca permitida pelada	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca permitida pelada	Lentejas con zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada
14	15	16	17	18
Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca permitida pelada	Tallarines con verduras Pechuga de pavo al horno Calabacín salteado Pan y Fruta fresca permitida pelada	Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada	Lentejas con verduras Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca permitida pelada	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada
21	22	23	24	25
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca permitida pelada	Alubias con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca permitida pelada	Paella de verduritas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada	Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca permitida pelada
28	29	30	31	
Arroz salteado con champiñones Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada	Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca permitida pelada	Lentejas con calabaza Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca permitida pelada	