

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



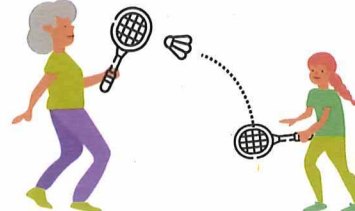
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

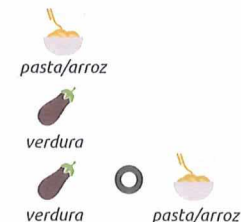
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



Entidades colaboradoras:



2

Arroz a banda

Flamenquines

Ensalada de 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

3

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

4

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

5

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

6

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

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

10

Tallarines salta salta

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

11

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de 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

12

Lentejas estofadas con verduras

Calamar rabas rebozadas

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur sabor

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

13

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa con york

Ensalada de 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

16

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 -
Azúcares:18,4g - Sal:2,5g

17

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 -
Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

18

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 -
Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

19

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Cocido completo

-

Pan blanco y Yogur sabor

624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

Crema de zanahoria

Hamburguesa de ternera completa

Patatas fritas

Pan blanco y Rey Mago de chocolate

526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Coditos sin gluten con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Filete de pavo en salsa

FESTIVO

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

9

JORNADA TRIS TRAS

10

11

12

13

Menestra de verduras salteadas

Espaguetis sin gluten salta salta

Crema de calabaza y manzana

Alubias estofadas

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Salmón al horno macerado en piña

Pollo al ajillo

Filete de merluza al horno

Tortilla francesa

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

16

17

18

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

Macarrones sin gluten aglio-olio

Alubias con verduras

Paella de verduritas

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Crema de zanahoria

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tortilla de patata y cebolla

Abadejo en salsa de puerros

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Jamonicitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Tomate aliñado con orégano

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Yogur sabor

Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

23

24

25

26

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

2

3

4

5

6

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

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Yogur de soja

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan y Yogur de soja

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

10

11

12

13

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

Tallarines con verduras
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Yogur de soja

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

Lentejas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur de soja

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

16

17

18

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Yogur de soja

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

24

25

26

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

	2	3	4	5	6
Arroz con verduras	Sopa de cocido con fideos	Coditos con tomate	Crema de verduras y hortalizas		
Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Filete de pavo en salsa	FESTIVO	
Ensalada de lechuga y zanahoria			Patatas fritas		
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		
	9	10	11	12	13
Menestra de verduras salteadas	JORNADA TRIS TRAS Tallarines con verduras	Crema de calabaza y manzana	Lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry	Salmón al horno macerado en piña	Pollo al ajillo	Filete de merluza al horno	Pechuga de pavo al horno	
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	
	16	17	18	19	20
Macarrones aglio-olio	Alubias con verduras	Paella de verduritas	Sopa de cocido con fideos	C. ESPECIAL NAVIDAD Crema de zanahoria	
Cinta de lomo fresca a la plancha	Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate	Abadejo en adobo de limón frito	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas	
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	
	23	24	25	26	27
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	
	30	31			
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD				

2
Arroz a banda
Flamenquines
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3
Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur sabor

4
Coditos gratinados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca

5
Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa en salsa de quesos
Patatas fritas
Pan y Yogur sabor

6
FESTIVO

9
Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

JORNADA TRIS TRAS
10
Tallarines salta salta
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

11
Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

12
Lentejas con verduras
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

13
Arroz con salsa de tomate
Tortilla con york
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16
Macarrones aglio-olio
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca

17
Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

18
Paella mixta
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

19
Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur sabor

C. ESPECIAL NAVIDAD
20
Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23
VACACIONES DE NAVIDAD

24
VACACIONES DE NAVIDAD

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

30
VACACIONES DE NAVIDAD

31
VACACIONES DE NAVIDAD

2

3

4

5

6

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Filete de pavo en salsa

FESTIVO

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

9

JORNADA TRIS TRAS

10

11

12

13

Menestra de verduras salteadas

Tallarines salta salta

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Salmón al horno macerado en piña

Pollo al ajillo

Filete de merluza al horno

Tortilla con york

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

16

17

18

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

Macarrones aglio-olio

Alubias con verduras

Paella de verduritas

Sopa de cocido con fideos

Crema de zanahoria

Albóndigas con verduritas

Tortilla de patata y cebolla

Abadejo en adobo de limón frito

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Hamburguesa de ternera completa

Pan y Fruta fresca

Tomate aliñado con orégano

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Pan y Rey Mago de chocolate

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

23

24

25

26

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

2

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

3

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

4

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan Fruta fresca

5

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan Yogur sabor

6

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

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

10

Tallarines con verduras
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan Yogur sabor

11

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

12

Lentejas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan Yogur sabor

13

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Fruta fresca

17

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate
Tomate aliñado con orégano
Pan Yogur sabor

18

Paella de verduritas
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan Fruta fresca

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

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

20

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

2

3

4

5

6

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
Cinta de lomo fresca a la plancha
Guisantes salteados
Pan y Fruta fresca permitida

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan y Yogur de fresa

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

10

11

12

13

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

Tallarines salta salta
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

16

17

18

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

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 verduritas
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 de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca permitida

23

24

25

26

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

2

3

4

5

6

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

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Yogur sabor

Coditos sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan sin gluten y Yogur sabor

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

10

11

12

13

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

Espaguetis sin gluten salta salta
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Yogur sabor

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

Alubias estofadas
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Yogur sabor

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

16

17

18

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

Macarrones sin gluten aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Yogur sabor

Paella de verduritas
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

23

24

25

26

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

	2	3	4	5	6
Arroz a banda	Sopa de cocido con fideos	Coditos gratinados	Crema de verduras y hortalizas		
Flamenquines	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa en salsa de quesos	FESTIVO	
Ensalada de lechuga y zanahoria			Patatas fritas		
Pan y Fruta fresca permitida pelada	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca permitida pelada	Pan y Yogur sabor		
	9	10	11	12	13
Menestra de verduras salteadas	JORNADA TRIS TRAS Tallarines salta salta	Crema de calabaza y manzana	Lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry	Salmón al horno macerado en piña	Pollo al ajillo	Calamar rabas rebozadas	Tortilla con york	
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca permitida pelada	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca permitida pelada	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca permitida pelada	
	16	17	18	19	20
Macarrones aglio-olio	Alubias con verduras	Paella mixta	Sopa de cocido con fideos	C. ESPECIAL NAVIDAD Crema de zanahoria	
Albóndigas con verduritas	Tortilla de patata y cebolla	Abadejo en salsa de puerros	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Jamoncitos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca permitida pelada	Tomate aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas	
	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca permitida pelada	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca permitida pelada	
	23	24	25	26	27
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	
	30	31			
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

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

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Yogur sabor

Coditos sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan sin gluten y Yogur sabor

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

10

11

12

13

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

Espaguetis sin gluten salta salta
Salmón al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Yogur sabor

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

Alubias estofadas
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Yogur sabor

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

16

17

18

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

20

Macarrones sin gluten aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Yogur sabor

Paella de verduritas
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

23

24

25

26

27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

30

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

2

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

3

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca permitida pelada

4

Coditos con tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Guisantes salteados
Pan y Fruta fresca permitida pelada

5

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca permitida pelada

6

FESTIVO

9

JORNADA TRIS TRAS

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca permitida pelada

10

Tallarines con verduras
Pechuga de pavo al horno
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca permitida pelada

11

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

12

Lentejas con verduras
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca permitida pelada

13

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca permitida pelada

16

Macarrones aglio-olio
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca permitida pelada

17

Alubias con verduras
Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca permitida pelada

18

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

19

C. ESPECIAL NAVIDAD

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca permitida pelada

20

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca permitida pelada

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD