

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:



MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y york

Arroz con verduras y salsa de soja

Crema de calabaza

Tortilla francesa

Abadejo a la andaluza

Pollo a la riojana

Lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Patatas fritas

Pan blanco y Yogur sabor

671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

Pan blanco y Fruta fresca

489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g

Pan blanco y Yogur sabor

745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas estofadas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Cocido completo

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

-

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca

581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

Pan blanco y Fruta fresca

617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

Pan blanco y Yogur sabor

613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

Pan blanco/ Bread y Fruta fresca

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

Pan blanco y Yogur sabor

556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con chorizo

Judías verdes con patata

Lazos al pesto

Bacalao rebozado

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Lomo adobado al horno

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca

525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g

Pan blanco y Fruta fresca

758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

Pan blanco y Yogur sabor

653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

Pan blanco y Fruta fresca

695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

Pan blanco y Yogur sabor

741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz a banda

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Flamenquines

Cocido completo

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa con salsa de queso

Tortilla francesa con pavo

Ensalada de lechuga y zanahoria

-

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

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

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:20,6g - 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

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales sin gluten salteados con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Acelgas salteadas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten a la napolitana
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
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

Paella de verduritas
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha
Patatas dado
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

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

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

Judías verdes con patatas al vapor
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten aglio-olio
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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 Fruta fresca

Coditos sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de verduras y hortalizas
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur de soja

Arroz con verduras

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Yogur de soja

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Macarrones napolitana

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Yogur de soja

Paella de verduritas

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín

Filete de merluza al horno

Patatas dado

Pan y Yogur de soja

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Bacalao al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamonicos de pollo al horno

Patatas cocidas

Pan y Fruta fresca

Alubias con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

Judías verdes con patatas al vapor

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

Lazos aglio-olio

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan y Yogur de soja

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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 Fruta fresca

Coditos con tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Yogur de soja

Crema de verduras y hortalizas

Filete de pavo en salsa

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champifones

Arroz con verduras

Crema de calabaza

Pechuga de pavo al horno

Abadejo a la andaluza

Pollo a la riojana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Patatas fritas

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Macarrones napolitana

Sopa de cocido con fideos

Paella de verduritas

Crema de calabacín

Pechuga de pollo a la plancha

Merluza a la bilbaína

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Contramuslo de pollo a la plancha

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con verduras

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos aglio-olio

Bacalao al horno

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Merluza al horno con ajo y perejil

Cinta de lomo fresca a la plancha

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Filete de ternera a la plancha

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y york

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

Arroz con verduras y salsa de soja

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patata panadera al horno

Pan y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Macarrones boloñesa

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur sabor

Paella de verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín

Albóndigas al chilldrón

Patatas dado

Pan y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Bacalao rebozado

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan y Fruta fresca

Alubias con chorizo

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

Judías verdes con patatas al vapor

Cinta de lomo adobado a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

Lazos al pesto (sin piñones)

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz a banda

Flamenquines

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Yogur sabor

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa en salsa de quesos

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa con pavo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y york

Arroz con verduras y salsa de soja

Crema de calabaza

Tortilla francesa

Abadejo a la andaluza

Pollo a la riojana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Patata panadera al horno

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Paella de verduritas

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con chorizo

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos al pesto

Bacalao al horno

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Filete de ternera a la plancha

Tortilla francesa con pavo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones

Arroz con verduras

Crema de calabaza

Pechuga de pavo al horno

Abadejo a la andaluza

Pollo a la riojana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Patata panadera al horno

Pan Yogur sabor

Pan Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Macarrones napolitana

Sopa de cocido con fideos

Paella de verduritas

Crema de calabacín

Pechuga de pollo a la plancha

Merluza a la bilbaína

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Contramuslo de pollo a la plancha

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan Fruta fresca

Pan Fruta fresca

Pan Yogur sabor

Pan Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con verduras

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos aglio-olio

Bacalao al horno

Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Merluza al horno con ajo y perejil

Cinta de lomo fresca a la plancha

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan Fruta fresca

Pan Fruta fresca

Pan Yogur sabor

Pan Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Filete de ternera a la plancha

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan Fruta fresca

Pan Fruta fresca

Pan Yogur sabor

Pan Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y york

Arroz con verduras

Crema de calabaza

Tortilla francesa

Morcillo de ternera

Pollo a la riojana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Patata panadera al horno

Pan y Yogur de fresa

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Paella de verduritas

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Filete de cerdo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con chorizo

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos al pesto (sin piñones)

Cinta de lomo fresca a la plancha

Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Cinta de lomo fresca a la plancha

Filete de ternera a la plancha

Tortilla francesa con pavo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Guisantes salteados

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

Pan y Fruta fresca permitida

Pan y Yogur de fresa

MIERCOLES

1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES

2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIERCOLES

8

Espirales sin gluten salteados con champiñones
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES

9

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES

10

Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

13

Acelgas salteadas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES

14

Macarrones sin gluten a la napolitana
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIERCOLES

15

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

JUEVES

16

Paella de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES

17

Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha
Patatas dado
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

20

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan de molde sin gluten y Frutas variadas frescas

MARTES

21

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIERCOLES

22

Alubias con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES

23

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 Frutas variadas frescas

VIERNES

24

Macarrones sin gluten aglio-olio
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan de molde sin gluten y Yogur sabores variados

LUNES

27

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

MARTES

28

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

MIERCOLES

29

Coditos sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES

30

Crema de verduras y hortalizas
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES

31

Alubias estofadas
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y york

Arroz con verduras y salsa de soja

Crema de calabaza

Tortilla francesa

Abadejo a la andaluza

Pollo a la riojana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Patata panadera al horno

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Lentejas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con chorizo

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos al pesto (sin piñones)

BACALAO REBOZADO PREPARADO

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

o y FRUTAS VARIADAS FRESCAS PERMITIDAS

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Arroz a banda

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Flamenquines

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa en salsa de quesos

Tortilla francesa con pavo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca permitida pelada

Pan y Yogur sabor

MIERCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

6

MARTES

7

MIERCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales sin gluten salteados con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

13

MARTES

14

MIERCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

Acelgas salteadas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten a la napolitana
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
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

Paella de verduritas
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha
Patatas dado
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

20

MARTES

21

MIERCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan de molde sin gluten y Frutas variadas frescas

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

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 Frutas variadas frescas

Macarrones sin gluten aglio-olio
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

27

MARTES

28

MIERCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

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 Fruta fresca

Coditos sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de verduras y hortalizas
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

				MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Espirales salteados con champiñones		Arroz con verduras		Crema de calabaza	
				Pechuga de pavo al horno		Morcillo de ternera		Pollo a la riojana	
				Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y tomate		Patata panadera al horno	
				Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada	
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Pechuga de pollo a la plancha		Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de ternera a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada				Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada	
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Arroz con salsa de tomate		Crema de zanahoria		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas al vapor		Lazos aglio-olio	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Jamonicos de pollo al horno		Filete de pavo en salsa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de ternera a la plancha	
Ensalada de lechuga y remolacha		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Pechuga de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de ternera a la plancha		Pechuga de pavo al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Guisantes salteados		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca permitida pelada				Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada	