

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	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteada con patata		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza y manzana		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Medallón de salmón en salsa de naranja		Contramuslo de pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas		Tortilla francesa con york	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
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 Yogur sabor 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	
LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias blancas con verduras		Paella mixta		Sopa de cocido con fideos ecológicos		Crema parmientiere	
Albóndigas con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Cocido completo		Jamoncitos de pollo al horno	
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		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		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		Patatas al ajo cabañil	
		Pan blanco y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g		Pan blanco y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g				Pan blanco y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g	
LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Spoa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patata	
Empanadillas de atún		Lasaña boloñesa		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan blanco y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g - Azúcares:17,4g - Sal:2,7g		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan blanco y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g - Azúcares:29,4g - Sal:1,9g	
Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g				Pan blanco y Yogur sabor 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:8,2g		Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g			
LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos a la napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Escalope de cerdo empanado		Cocido completo		Gallo San Pedro con salsa de limón		Pollo asado con salsa barbacoa			
Lechuga y tomate		Pan blanco y Yogur sabor 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan blanco y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g				Pan blanco 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 Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca		Tallarines sin gluten con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan sin gluten y Fruta fresca		Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor		Alubias estofadas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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 Fruta fresca		Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Yogur sabor		Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Pollo con patatas al ajo cabañil Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca		Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca		Pisto de verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor		Espaguetis sin gluten con tomate Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca		Judías verdes con patatas al vapor Estofado de pollo con zanahoria Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Macarrones sin gluten a la napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate 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		Arroz con salsa de tomate Gallo San Pedro asado con patatas Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor		Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan sin gluten y Fruta fresca		NO LECTIVO	

LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con verduras		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		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 y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de ave con fideos		Crema de zanahoria	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata y pollo		Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Pollo con patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de ave con estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas al vapor	
Abadejo al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Sopa de ave con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Magro al ajillo		Garbanzos con patata y pollo		Gallo san pedro con salsa de limón		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas			
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		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 Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduras		Sopa de cocido con fideos		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		Jamonicos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Pollo con patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas al vapor	
Abadejo al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Pechuga de pavo al horno		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Magro al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo san pedro con salsa de limón		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas			
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Medallón de salmón en salsa de naranja		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		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella mixta		Sopa de cocido con fideos		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		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Pollo con patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas al vapor	
Empanadillas de atún		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Yogur sabor	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Magro al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo san pedro con salsa de limón		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Pan y Yogur sabor		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		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 Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	

LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduras		Sopa de cocido con fideos		Crema de zanahoria	
Albóndigas con verduras		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamoncitos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Pollo con patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	

LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas al vapor	
Abadejo al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Yogur sabor	
Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			

LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Magro al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo san pedro con salsa de limón		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca						Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan Fruta fresca		Tallarines con verduras Salmón al horno macerado en piña Calabacín salteado Pan Fruta fresca		Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur sabor		Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca		Alubias con verduras Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate Tomate aliñado con orégano Pan Fruta fresca		Paella de verduras Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Fruta fresca		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Pollo con patatas al ajo cabañil Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca		Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca		Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor		Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan Fruta fresca		Judías verdes con patatas al vapor Estofado de pollo con zanahoria Pan y Yogur sabor	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Yogur sabor		Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor		Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan Fruta fresca		NO LECTIVO	

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
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 Fruta fresca permitida		Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur de fresa		Lentejas con verduras Lomo con pimienta y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca permitida		Arroz con salsa de tomate Tortilla con york Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de fresa	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduras Pan y Fruta fresca permitida		Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca permitida		Paella de verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de fresa		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Pollo con patatas al ajo cabañil Pan y Yogur de fresa	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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 Fruta fresca permitida		Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de fresa		Espaguetis con tomate Tortilla francesa con queso Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca permitida		Judías verdes con patatas al vapor Estofado de pollo con zanahoria Pan y Yogur de fresa	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur de fresa		Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de fresa		Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida		NO LECTIVO	

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines sin gluten con verduras		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		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 sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	

LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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		Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate		Abadejo en salsa de puerros		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Pollo con patatas al ajo cabañil	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	

LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de ave con fideos sin gluten		Pisto de verduras		Espaguetis sin gluten con tomate		Judías verdes con patatas al vapor	
Abadejo al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Pechuga de pavo al horno		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	

LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Macarrones sin gluten a la napolitana		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas			
Magro al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Gallo San Pedro asado con patatas		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado			
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca permitida pelada		Tallarines a la carbonara Medallón de salmón en salsa de naranja Calabacín salteado Pan y Fruta fresca permitida pelada		Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor		Lentejas con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca permitida pelada		Arroz con salsa de tomate Tortilla con york Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca permitida pelada		Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca permitida pelada		Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Pollo con patatas al ajo cabañil Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias Empanadillas de atún 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 Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor		Espaguetis con tomate Tortilla francesa con queso Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca permitida pelada		JUDIAS VERDES HERVIDAS CON PATATAS ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS Pan blanco y Yogur sabores variados	
LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor		Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor		Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada		NO LECTIVO	

LUNES 3
 Menestra de verduras salteadas
 Magro de cerdo al curry
 Arroz blanco
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 4
 Tallarines sin gluten con verduras
 Salmón al horno macerado en piña
 Calabacín salteado
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 5
 Crema de calabaza y manzana
 Pollo al ajillo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 6
 Alubias estofadas
 Filete de merluza al horno
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 7
 Arroz con salsa de tomate
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES 10
 Macarrones sin gluten aglio-olio
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 11
 Alubias con verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 Tomate aliñado con orégano
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 12
 Paella de verduras
 Abadejo en salsa de puerros
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 13
 Sopa de cocido con fideos sin gluten
 Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
 Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 14
 Crema de zanahoria
 Jamoncitos de pollo al horno
 Pollo con patatas al ajo cabañil
 Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES 17
 Arroz salteado con champiñones
 Abadejo al horno
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 18
 Sopa de ave con fideos sin gluten
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 19
 Pisto de verduras
 Merluza al horno con ajo y perejil
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 20
 Espaguetis sin gluten con tomate
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga y brotes de soja
 Pan de molde sin gluten y Frutas variadas frescas

VIERNES 21
 Judías verdes con patatas al vapor
 Estofado de pollo con zanahoria
 Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES 24
 Macarrones sin gluten a la napolitana
 Magro al ajillo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 25
 Sopa de cocido con fideos sin gluten
 Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
 Pan sin gluten y Yogur sabor

MIÉRCOLES 26
 Arroz con salsa de tomate
 Gallo San Pedro asado con patatas
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 27
 Crema de verduras y hortalizas
 Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
 Patatas dado
 Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 28
 NO LECTIVO

LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha 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 pimienta y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca permitida pelada		Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada	
LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada		Alubias con verduras Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca permitida pelada		Paella de verduras 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 de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Pollo con patatas al ajo cabañil Pan y Fruta fresca permitida pelada	
LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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 Morcillo de ternera 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		Judías verdes con patatas al vapor Estofado de pollo con zanahoria Pan y Fruta fresca permitida pelada	
LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana Magro al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca permitida pelada		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca permitida pelada		Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca permitida pelada		Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan y Fruta fresca permitida pelada		NO LECTIVO	