

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



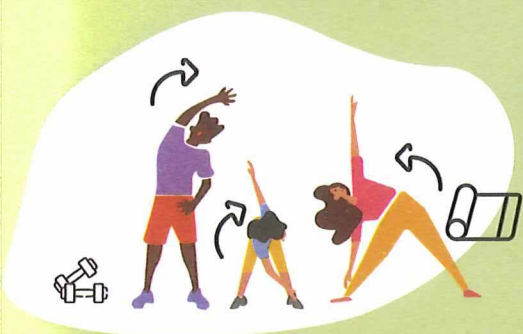
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

LUNES 3 NO LECTIVO Espirales salteados con champiñones y york	MARTES 4 Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g	MIÉRCOLES 5 Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz 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	JUEVES 6 Crema de zanahoria Pollo a la riojana Patatas fritas 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	VIERNES 7 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate 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 10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate 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	MARTES 11 Macarrones boloñesa Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz 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	MIERCOLES 12 Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo — 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	JUEVES 13 Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja 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	VIERNES 14 Crema de calabacín Albóndigas al chilindón Patatas dado 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
JORNADA ST. PATRICKS 17 Crema de calabaza (Pumpkin soup) Estofado de ternera (ST Patricks beef stew) Puré de patata y col (Colcannon) 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	MARTES 18 Arroz con salsa de tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz 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	MIERCOLES 19 Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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	JUEVES 20 Judías verdes con patata Cinta de lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y remolacha 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	VIERNES 21 Lazos al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada 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 24 Arroz a banda Flamenquines Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 757,6Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g	MARTES 25 Sopa de cocido con fideos Cocido completo — 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	MIERCOLES 26 Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes — 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	JUEVES 27 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa con salsa de queso Patatas fritas 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	VIERNES 28 Lentejas con zanahoria Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga y tomate 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
LUNES 31 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				

LUNES NO LECTIVO	3	MARTES Espirales sin gluten salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	4	MIÉRCOLES Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	5	JUEVES Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	6	VIERNES Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	7
LUNES Acelgas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	10	MARTES Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	11	MIERCOLES Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	12	JUEVES Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	13	VIERNES Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor	14
JORNADA ST. PATRICKS Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Puré de patata Pan sin gluten y Fruta fresca	17	MARTES Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	18	MIERCOLES Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	19	JUEVES Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca	20	VIERNES Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Yogur sabor	21
LUNES Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	24	MARTES Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	25	MIERCOLES Coditos sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Yogur sabor	26	JUEVES Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	27	VIERNES Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	28
LUNES Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca	31								

LUNES	3		4	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
NO LECTIVO		Espirales salteados con champiñones	Garbanzos con verduras		Crema de zanahoria		Arroz con verduras		
		Pechuga de pavo al horno	Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza		
		Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate		
		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
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	
JORNADA ST. PATRICKS	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Crema de calabaza		Arroz con salsa de tomate		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas al vapor		Lazos aglio-olio	
Estofado de ternera con champiñones		Bacalao al horno		Merluza al horno con ajo y perejil		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Puré de patata		Ensalada de lechuga y maíz		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	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
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	
LUNES	31								
Menestra de verduras salteadas									
Magro de cerdo al curry									
Arroz blanco									
Pan y Fruta fresca									

LUNES NO LECTIVO	3	MARTES Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	4	MIÉRCOLES Garbanzos con verduras Merluza al gratén Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	5	JUEVES Crema de zanahoria Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	6	VIERNES Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	7
LUNES Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	10	MARTES Macarrones boloñesa Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	11	MIÉRCOLES Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	12	JUEVES Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	13	VIERNES Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Yogur sabor	14
JORNADA ST. PATRICKS Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Puré de patata Pan y Fruta fresca	17	MARTES Arroz con salsa de tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	18	MIÉRCOLES Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	19	JUEVES Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	20	VIERNES Lazos al pesto (sin piñones) Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor	21
LUNES Arroz a banda Flamenquines Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	24	MARTES Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	25	MIÉRCOLES Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor	26	JUEVES Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa en salsa de quesos Patatas fritas Pan y Fruta fresca	27	VIERNES Lentejas con zanahoria Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	28
LUNES Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca	31								

LUNES NO LECTIVO	3	MARTES Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	4	MIÉRCOLES Garbanzos con verduras Merluza al gratén Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	5	JUEVES Crema de zanahoria Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	6	VIERNES Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	7
LUNES Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	10	MARTES Macarrones boloñesa Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	11	MIERCOLES Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	12	JUEVES Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	13	VIERNES Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Yogur sabor	14
JORNADA ST. PATRICKS Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Puré de patata Pan y Fruta fresca	17	MARTES Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	18	MIERCOLES Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	19	JUEVES Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	20	VIERNES Lazos al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor	21
LUNES Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	24	MARTES Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	25	MIERCOLES Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor	26	JUEVES Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca	27	VIERNES Lentejas con zanahoria Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	28
LUNES Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca	31								

LUNES 3 NO LECTIVO	MARTES 4 Espirales salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca	MIÉRCOLES 5 Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga y brotes de soja Pan Yogur sabor	JUEVES 6 Crema de zanahoria Pollo a la riojana Patata panadera al horno Pan Fruta fresca	VIERNES 7 Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
LUNES 10 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	MARTES 11 Macarrones napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca	MIERCOLES 12 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Yogur sabor	JUEVES 13 Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan Fruta fresca	VIERNES 14 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas dado Pan y Yogur sabor
JORNADA ST. PATRICKS 17 Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Puré de patata Pan Fruta fresca	MARTES 18 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca	MIERCOLES 19 Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur sabor	JUEVES 20 Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca	VIERNES 21 Lazos aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor
LUNES 24 Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca	MARTES 25 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan Fruta fresca	MIERCOLES 26 Coditos con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan Yogur sabor	JUEVES 27 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan Fruta fresca	VIERNES 28 Lentejas con zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
LUNES 31 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan Fruta fresca				

LUNES 3 NO LECTIVO	MARTES 4 Espirales sin gluten salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	MIÉRCOLES 5 Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	JUEVES 6 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	VIERNES 7 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor
LUNES 10 Acelgas salteadas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	MARTES 11 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	MIERCOLES 12 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	JUEVES 13 Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	VIERNES 14 Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor
JORNADA ST. PATRICKS 17 Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Puré de patata Pan sin gluten y Fruta fresca	MARTES 18 Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	MIERCOLES 19 Alubias con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	JUEVES 20 Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha an de molde sin gluten y Frutas variadas fresc	VIERNES 21 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada an de molde sin gluten y Yogur sabores variad
LUNES 24 Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 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 Fruta fresca	MIERCOLES 26 Coditos sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Yogur sabor	JUEVES 27 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	VIERNES 28 Alubias estofadas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor
LUNES 31 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca				

LUNES NO LECTIVO	3	MARTES Espirales sin gluten salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	4	MIÉRCOLES Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur sabor	5	JUEVES Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	6	VIERNES Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	7
LUNES Acelgas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	10	MARTES Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	11	MIERCOLES Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Yogur sabor	12	JUEVES Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	13	VIERNES Crema de calabacín Filete de ternera a la plancha Patatas dado Pan sin gluten y Yogur sabor	14
JORNADA ST. PATRICKS Crema de calabaza Estofado de ternera con champiñones Puré de patata Pan sin gluten y Fruta fresca	17	MARTES Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	18	MIERCOLES Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	19	JUEVES Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha an de molde sin gluten y Frutas variadas fresc.	20	VIERNES Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Yogur sabor	21
LUNES Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	24	MARTES Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	25	MIERCOLES Coditos sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Yogur sabor	26	JUEVES Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	27	VIERNES Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor	28
LUNES Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca	31								

