

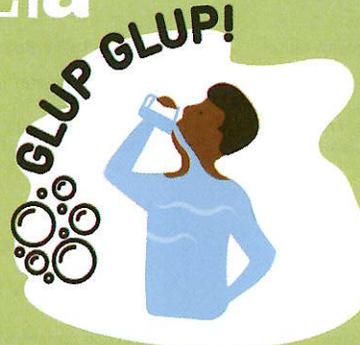
# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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 PUEDES, 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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
 Medallón de salmón en salsa de naranja  
 Calabacín salteado  
 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

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
 Contramuslo de pollo al ajillo  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 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

**JUEVES**

**3**

Lentejas ECO estofadas con verduras  
 Calamar rabas rebozadas  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 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

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
 Tortilla francesa con york  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 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**

**7**

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

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Tomate aliñado con orégano  
 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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
 Merluza al horno con ajo y perejil  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 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

**JUEVES**

**10**

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido completo  
 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**

**11**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**14**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**15**

**SEMANA SANTA**

**MIÉRCOLES**

**16**

**SEMANA SANTA**

**JUEVES**

**17**

**SEMANA SANTA**

**VIERNES**

**18**

**SEMANA SANTA**

**LUNES**

**21**

**SEMANA SANTA**

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Pan blanco y Fruta fresca  
 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -  
 Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
 Abadejo en adobo de limón frito  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 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

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
 Pollo asado con salsa barbacoa  
 Patatas dado  
 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

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellas  
 Lasaña boloñesa  
 Pan blanco y Yogur sabor  
 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g -  
 Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
 Ragout de cerdo  
 Cous cous  
 Pan blanco y Fruta fresca  
 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g -  
 Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

**MARTES**

**29**

Gabranzos estofados con verduras  
 Merluza al gratén  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 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**

**30**

Espirales salteados con champiñones y york  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 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

**MARTES**

**1**

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

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

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

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Pisto de verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo en salsa  
Arroz blanco  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines con verduras  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur de soja

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

Sopa de ave con estrellas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Yogur de soja

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales salteados con champiñones  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur de soja

**MARTES**

**1**

Tallarines con verduras  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Cous cous  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales salteados con champiñones  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Medallón de salmón en salsa de naranja  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**7**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas con verduritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**7**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas con verduritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en adobo de limón frito  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines con verduras  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Filete de merluza al horno  
Lechuga y brotes de soja  
Pan Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Pechuga de pavo al horno  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca permitida

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur de fresa

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur de fresa

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca permitida

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur de fresa

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca permitida

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur de fresa

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca permitida

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca permitida

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Fruta fresca permitida

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales salteados con champiñones y york  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur de fresa

**MARTES**

**1**

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

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

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

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Pisto de verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo en salsa  
Arroz blanco  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Medallón de salmón en salsa de naranja  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

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

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

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

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Pisto de verduras  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Filete de cerdo en salsa  
Arroz blanco  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

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

**MIÉRCOLES**

**2**

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

**JUEVES**

**3**

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

**VIERNES**

**4**

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

**LUNES**

**7**

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

**MARTES**

**8**

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

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**JUEVES**

**10**

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

**VIERNES**

**11**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**14**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**15**

SEMANA SANTA

**MIÉRCOLES**

**16**

SEMANA SANTA

**JUEVES**

**17**

SEMANA SANTA

**VIERNES**

**18**

SEMANA SANTA

**LUNES**

**21**

SEMANA SANTA

**MARTES**

**22**

Lentejas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MIÉRCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

Crema de verduras y hortalizas  
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**VIERNES**

**25**

Sopa de estrellas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**LUNES**

**28**

Brócoli salteado con patatas  
Ragout de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MARTES**

**29**

Garbanzos con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca permitida pelada

**MIÉRCOLES**

**30**

Espirales salteados con champiñones  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca permitida pelada