

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



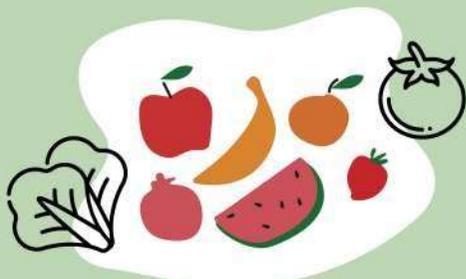
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIERCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas estofadas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de estrellas

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Empanadillas de atún

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Pisto de verduras

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

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

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

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

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

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

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Judías verdes con patata

Sopa de cocido con fideos

FESTIVO

Crema de zanahoria

Bacalao rebozado

Cinta de lomo adobado al horno

Cocido completo

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y remolacha

-

Patatas cocidas

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Barquillos

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

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

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

Pan blanco y Yogur sabor

LUNES

19

MARTES

20

MIERCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Arroz a banda

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas ECO con zanahoria

Flamenquines

Pollo a la jardinera con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa con salsa de queso

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

-

-

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g
AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g
AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g
AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g
AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g
AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

LUNES

26

MARTES

27

MIERCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Menestra de verduras salteada con patata

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas estofadas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Salmón al horno

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

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Helado o Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g
AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g
AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g
AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

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

796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g
AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

						JUEVES		1		VIERNES		2	
						FESTIVO				FESTIVO			
						JUEVES		8		VIERNES		9	
LUNES		5		MARTES		6		MIERCOLES		7		JUEVES	
Alubias estofadas		Macarrones sin gluten a la napolitana		Merluza a la bilbaína		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Filete de pavo en salsa		Paella de verduras		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate		Pisto de verduras		Contramuslo de pollo a la plancha		Lechuga y brotes de soja		Albóndigas al chilindrón	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES		12		MARTES		13		SAN ISIDRO		14		JUEVES	
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Cinta de lomo fresca a la plancha		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		FESTIVO		DÍA DEL CELIACO	
Bacalao al horno		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Patatas cocidas	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES		19		MARTES		20		MIERCOLES		21		JUEVES	
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Pollo a la jardinera con verduras		Coditos sin gluten con tomate		Merluza en salsa verde con guisantes		Crema de verduras y hortalizas		VIERNES	
Pechuga de pollo a la plancha		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Hamburguesa a la plancha		Alubias estofadas	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Patatas fritas		Tortilla de patata y cebolla	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y tomate	
												Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES		26		MARTES		27		MIERCOLES		28		JUEVES	
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta sin gluten		Salmón al horno		Crema de calabaza y manzana		Pollo al ajillo		Garbanzos estofados		VIERNES	
Magro de cerdo al curry		Pan sin gluten y Fruta fresca		Calabacín salteado		Pan sin gluten y Yogur sabor		Ensalada de lechuga y tomate		Filete de merluza al horno		Arroz con salsa de tomate	
Arroz blanco		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Ensalada de lechuga y aceitunas		Tortilla francesa	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz	
												Pan sin gluten y Yogur sabor	

						JUEVES		1	VIERNES		2
						FESTIVO			FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8		VIERNES	9	
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas			Crema de calabacín		
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Filete de pavo en salsa		Contramuslo de pollo a la plancha			Albóndigas al chilindrón		
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		Lechuga y brotes de soja			Patatas dado		
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur de soja		
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15		DÍA DEL CELIACO	16	
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con fideos		FESTIVO			Crema de zanahoria		
Bacalao al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata y pollo					Jamoncitos de pollo al horno		
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Pan y Yogur de soja					Patatas cocidas		
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca							Pan y Yogur de soja		
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22		VIERNES	23	
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas			Lentejas con zanahoria		
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa a la plancha			Tortilla de patata y cebolla		
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Patatas fritas			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y Fruta fresca						Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur de soja		
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29		VIERNES	30	
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras			Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		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		

						JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Pechuga de pollo a la plancha		Merluza a la bilbaína		Filete de pavo en salsa		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de cocido con fideos		FESTIVO		Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera				Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa a la plancha		Pechuga de pollo a la plancha	
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	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		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	

						JUEVES		1	VIERNES		2
						FESTIVO			FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8		VIERNES	9	
Lentejas con verduras		Macarrones boloñesa		Sopa de estrellas		Paella de verduritas			Crema de calabacín		
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Empanadillas de atún		Contramuslo de pollo a la plancha			Albóndigas al chilindrón		
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		Lechuga y brotes de soja			Patatas dado		
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor		
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15		DÍA DEL CELIACO	16	
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de cocido con fideos		FESTIVO			Crema de zanahoria		
Bacalao rebozado		Cinta de lomo adobado a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera					Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha							Patatas cocidas		
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor					Pan y Yogur sabor		
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22		VIERNES	23	
Arroz a banda		Ensalada alemana		Coditos gratinados		Crema de verduras y hortalizas			Lentejas con zanahoria		
Flamenquines		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa en salsa de quesos			Tortilla de patata y cebolla		
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	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29		VIERNES	30	
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras			Arroz con salsa de tomate		
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		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		

						JUEVES		1		VIERNES		2	
						FESTIVO				FESTIVO			
						JUEVES		8		VIERNES		9	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		Paella de verduritas				Crema de calabacín			
Lentejas con verduras		Macarrones boloñesa		Sopa de estrellas		Contramuslo de pollo a la plancha				Albóndigas al chilindrón			
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Filete de pavo en salsa		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur sabor			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca									
						JUEVES		15		DÍA DEL CELIACO		16	
LUNES		MARTES		SAN ISIDRO		FESTIVO				Crema de zanahoria			
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de cocido con fideos						Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			
Bacalao al horno		Cinta de lomo adobado a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera						Patatas cocidas			
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Pan y Barquillos						Pan y Yogur sabor			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca											
						JUEVES		22		VIERNES		23	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		Crema de verduras y hortalizas				Lentejas con zanahoria			
Arroz con verduras		Ensalada alemana		Coditos gratinados		Hamburguesa en salsa de quesos				Tortilla de patata y cebolla			
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Patatas fritas				Ensalada de lechuga y tomate			
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur sabor			
Pan y Fruta fresca													
						JUEVES		29		VIERNES		30	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		Lentejas con verduras				Arroz con salsa de tomate			
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Filete de merluza al horno				Tortilla con york			
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Ensalada de lechuga y aceitunas				Ensalada de lechuga y maíz			
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur sabor			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor									

						JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Sopa de estrellas		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Pechuga de pollo a la plancha		Merluza a la bilbaína		Filete de pavo en salsa		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan Fruta fresca		Pan Fruta fresca		Pan Fruta fresca		Pan Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de cocido con fideos		FESTIVO		Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera				Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha						Patatas cocidas	
Pan Fruta fresca		Pan Fruta fresca		Pan Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa en salsa de quesos		Pechuga de pollo a la plancha	
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	
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		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 Fruta fresca		Pan Fruta fresca		Pan Yogur sabor		Pan Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Triturado de verduras y cerdo		Triturado de verduras y pescado blanco		Triturado de verduras, legumbre y cerdo		Triturado de verduras y pollo		Triturado de verduras y huevo	
y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Triturado de verduras y pollo		Triturado de verduras, legumbre y cerdo		Triturado de verduras, legumbre y ternera		FESTIVO		Triturado de verduras y pescado blanco	
y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas				y Triturado de frutas	
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Triturado de verduras y pollo		Triturado de verduras, legumbre y ternera		Triturado de verduras y pescado blanco		Triturado de verduras, legumbre y cerdo		Triturado de verduras y huevo	
y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas	
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Triturado de verduras y pollo		Triturado de verduras y pescado blanco		Triturado de verduras y pollo		Triturado de verduras, legumbres y pescado blanco		Triturado de verduras y huevo	
y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas		y Triturado de frutas	

*Fruta permitida pelada

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones con tomate		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Tortilla francesa		Merluza a la bilbaína		Pechuga de pavo al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Cinta de lomo fresca a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Zanahoria dado salteada		Lechuga y brotes de soja		Ensalada de lechuga	
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 Yogur desnatado sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Lazos aglio-olio		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con fideos		FESTIVO		Crema de zanahoria	
Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata y pollo				Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y remolacha						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur desnatado sabor				Pan y Yogur desnatado sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Filete de merluza al horno		Hamburguesa a la plancha		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Guisantes salteados		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur desnatado sabor		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur desnatado sabor	
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Jamoncitos de pollo al horno		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur desnatado sabor		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur desnatado sabor	

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones con tomate		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Tortilla francesa		Merluza a la bilbaína		Pechuga de pavo al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Cinta de lomo fresca a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		Lechuga y brotes de soja		Ensalada de lechuga	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Lazos aglio-olio		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de ave con fideos		FESTIVO		Crema de zanahoria	
Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata y pollo				Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y remolacha		Pan y Yogur desnatado sabor				Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca						Pan y Yogur desnatado sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Filete de merluza al horno		Hamburguesa a la plancha		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Guisantes salteados		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor	
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y zanahoria		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 desnatado sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor	

						JUEVES		1	VIERNES		2
						FESTIVO			FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8		VIERNES	9	
Lentejas con verduras		Macarrones boloñesa		Sopa de estrellas		Paella de verduritas			Crema de calabacín		
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Empanadillas de atún		Contramuslo de pollo a la plancha			Albóndigas al chilindrón		
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		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			Pan y Yogur sabor		
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15		DÍA DEL CELIACO	16	
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de cocido con fideos		FESTIVO			Crema de zanahoria		
BACALAO REBOZADO PREPARADO		Cinta de lomo adobado a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera					Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Pan y Yogur sabor					Zanahoria dado salteada		
o y FRUTAS VARIADAS FRESCAS PERMITIDAS		Pan y Fruta fresca permitida pelada							Pan y Yogur sabor		
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22		VIERNES	23	
Arroz a banda		Ensalada alemana		Coditos gratinados		Crema de verduras y hortalizas			Lentejas con zanahoria		
Flamenquines		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa en salsa de quesos			Tortilla de patata y cebolla		
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur sabor		Patatas fritas			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y Fruta fresca permitida pelada						Pan y Fruta fresca permitida pelada			Pan y Yogur sabor		
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29		VIERNES	30	
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras			Arroz con salsa de tomate		
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas			Tortilla con york		
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas			Ensalada de lechuga y maíz		
Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Fruta fresca permitida pelada		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca permitida pelada			Pan y Yogur sabor		

						JUEVES		1	VIERNES		2
						FESTIVO			FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8		VIERNES	9	
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas			Crema de calabacín		
Pechuga de pollo a la plancha		Filete de cerdo a la plancha		Filete de pavo en salsa		Contramuslo de pollo a la plancha			Albóndigas al chilindrón		
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pisto de verduras		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			Pan y Fruta fresca permitida pelada		
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15		DÍA DEL CELIACO	16	
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Sopa de cocido con fideos		FESTIVO			Crema de zanahoria		
Pechuga de pavo al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera					Jamoncitos de pollo al horno		
Ensalada de lechuga y remolacha		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		
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22		VIERNES	23	
Arroz con verduras		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas			Lentejas con zanahoria		
Pechuga de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera con verduras		Cinta de lomo fresca a la plancha		Hamburguesa a la plancha			Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga y zanahoria				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			Pan y Fruta fresca permitida pelada		
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29		VIERNES	30	
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras			Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo fresca a la plancha		Pechuga de pavo al horno		Pollo al ajillo		Lomo con pimiento y cebolla			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 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		