

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:



| MARTES 1 | | MIÉRCOLES 2 | | JUEVES 3 | | VIERNES 4 | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Tallarines a la carbonara | | Crema de calabaza y manzana | | Lentejas eco estofadas con verduras | | Arroz con salsa de tomate | | | |
| Calamar rabas rebozadas | | Contramuslo de pollo al ajillo | | Merluza en salsa de naranja | | Tortilla francesa con queso | | | |
| Ensalada de lechuga y aceitunas | | Ensalada de lechuga y tomate | | Calabacín salteado | | Ensalada de lechuga y maíz | | | |
| Pan blanco y Yogur sabor 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g | | Pan blanco y Fruta fresca 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g | | Pan blanco/ Bread y Yogur sabor 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g | | Pan blanco y Fruta fresca 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g | | | |
| LUNES 7 | | MARTES 8 | | MIÉRCOLES 9 | | JUEVES 10 | | VIERNES 11 | |
| Macarrones aglio-olio | | Alubias blancas con verduras | | Paella mixta | | Sopa de cocido con fideos | | | |
| Albóndigas con verduritas | | Tortilla de patata y cebolla | | Abadejo en adobo de limón frito | | Cocido completo | | SEMANA SANTA | |
| 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 | | Pan blanco y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g | | Pan blanco y Fruta fresca 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:81,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g | | 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 | | | |
| LUNES 14 | | MARTES 15 | | MIÉRCOLES 16 | | JUEVES 17 | | VIERNES 18 | |
| SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | |
| LUNES 21 | | MARTES 22 | | MIÉRCOLES 23 | | JUEVES 24 | | VIERNES 25 | |
| SEMANA SANTA | | Lentejas con chorizo | | Arroz con salsa de tomate | | Crema de verduras y hortalizas | | Sopa de estrellas | |
| | | Tortilla de patata y calabacín | | Gallo San Pedro con salsa de limón | | Pollo asado con salsa barbacoa | | Pastel de carne gratinado con queso | |
| | | Tomate aliñado con orégano | | Ensalada de lechuga y maíz | | Patatas dado | | | |
| | | 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 | | 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 Yogur sabor 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g | | Pan blanco y Fruta fresca 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g | |
| LUNES 28 | | MARTES 29 | | MIÉRCOLES 30 | | | | | |
| Crema de brócoli | | Garbanzos estofados con verduras | | Espirales salteados con champiñones y york | | | | | |
| Ragout de cerdo | | Merluza al gratén | | Tortilla francesa | | | | | |
| Cous cous | | Ensalada de lechuga y maíz | | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | |
| 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 | | Pan blanco y Yogur sabor 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g | | Pan blanco y Fruta fresca 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g | | | | | |

MARTES

1

Espaguetis sin gluten con tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

JUEVES

3

Coliflor a la gallega
Filete de merluza al horno
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Yogur sabor

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

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 Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

JUEVES

10

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

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
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz salteado
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

Espirales sin gluten con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES

1

Tallarines con tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Yogur de soja

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Yogur de soja

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur de soja

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
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

30

Espirales salteados con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

1

Tallarines con tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Yogur de soja

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Yogur de soja

MIÉRCOLES

9

Paella de verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Yogur de soja

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
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
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 Yogur de soja

MIÉRCOLES

30

Espirales salteados con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

1

Tallarines con tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

VIERNES

4

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

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
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

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

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
Jamoncitos de pollo al horno
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
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 Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

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

MARTES

1

Espaguetis sin soja con salsa de tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Coliflor a la gallega
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

7

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

MARTES

8

Sopa de ave con fideos sin soja
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

Sopa casera de cocido con fideos sin soja
Ternera hervida con patata
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

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

Coliflor a la gallega
Tortilla de patata y calabacín
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES

25

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

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Arroz salteado
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Pisto de verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

Espirales sin soja con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Paella mixta
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

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

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
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

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

VIERNES

25

Sopa de estrellas
Pastel de carne gratinado con queso
Pan y Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

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

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

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

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
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

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

| | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 | |
|---|--|---|---|---|---|---------------------|---|---------------------|---------------------|
| | Espaguetis sin soja con salsa de tomate Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor | | Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca | | Coliflor a la gallega Merluza en salsa de naranja Calabacín salteado Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| Macarrones sin soja aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos sin soja Filete de pavo en salsa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | Arroz con verduras Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | Sopa casera de cocido con fideos sin soja Ternera hervida con patata Patatas cocidas Pan y Yogur sabor | | | | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| SEMANA SANTA | Coliflor a la gallega Jamoncitos de pollo al horno Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca | | | | | |
| LUNES | 28 | MARTES | 29 | MIÉRCOLES | 30 | | | | |
| Crema de brócoli Ragout de cerdo Arroz salteado Pan y Fruta fresca | Pisto de verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor | Espirales sin soja con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | | | | | | |

MARTES

1

Tallarines con tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

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
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
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
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

| | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 | |
|--|--|--|--|--|---|--|---|---|-----------|
| | Tallarines con tomate Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor | | Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca | | Lentejas con verduras Merluza en salsa de naranja Calabacín salteado Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | Alubias con verduras Filete de pavo en salsa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | | Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| SEMANA SANTA | | Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca | | Sopa de estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca | |
| LUNES | 28 | MARTES | 29 | MIÉRCOLES | 30 | | | | |
| Crema de brócoli Ragout de cerdo Cous cous Pan y Fruta fresca | | Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor | | Espirales salteados con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | | | | |

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

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

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
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

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 Fruta fresca

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

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

| | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 | | |
|--|---|---------------------|--|---------------------|--|---------------------|---|---------------------|---------------------|-----------|
| | Tallarines con tomate Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor | | Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca | | Lentejas con verduras Merluza en salsa de naranja Calabacín salteado Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | | |
| | LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| Macarrones sin soja en blanco salteados Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca | Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | | Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | Sopa casera de cocido con fideos sin soja Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor | | SEMANA SANTA | | | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 | |
| SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 | |
| SEMANA SANTA | Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | Crema de calabaza Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Fruta fresca | | Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca | | | |
| LUNES | 28 | MARTES | 29 | MIÉRCOLES | 30 | | | | | |
| Crema de brócoli Ragout de cerdo Arroz salteado Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor | | Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | | | | | | |

| | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 | |
|--|---|---|--|---|--|--|---|---|-----------|
| | Tallarines con tomate Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca | | Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca | | Lentejas con verduras Merluza en salsa de naranja Calabacín salteado Pan y Fruta fresca | | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca | | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| Macarrones en blanco salteados Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca | | Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca | | Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan y Fruta fresca | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| SEMANA SANTA | | Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca | | Arroz con salsa de tomate Gallo san pedro con salsa de limón Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca | | Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca | | Sopa de ave con estrellas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca | |
| LUNES | 28 | MARTES | 29 | MIÉRCOLES | 30 | | | | |
| Crema de brócoli Ragout de cerdo Cous cous Pan y Fruta fresca | | Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca | | Espirales salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | | | | |

MARTES

1

Espaguetis sin soja con salsa de tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Coliflor a la gallega
Merluza en salsa de naranja
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES

7

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

MARTES

8

Sopa de ave con fideos sin soja
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

9

Arroz con verduras
Abadejo en salsa de puerros
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

JUEVES

10

Sopa de ave con fideos sin soja
Ternera hervida con patata
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

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

Coliflor a la gallega
Tortilla de patata y calabacín
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

23

Arroz con salsa de tomate
Gallo san pedro con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

JUEVES

24

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES

25

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

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Arroz salteado
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Pisto de verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

MIÉRCOLES

30

Espirales sin soja con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

| | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 | |
|--|--|--|---|--|--|---|--|--|-----------|
| | Tallarines a la carbonara Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor | | Crema de calabaza asada (sin patata) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca | | Lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín salteado Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| Macarrones aglio-olio Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | | Paella de verduritas Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | Sopa de cocido con fideos Garbanzos con pollo Pan y Yogur sabor | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | | SEMANA SANTA | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| SEMANA SANTA | | Coliflor a la gallega Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor | | Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca | | Crema de calabaza (sin patata) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca | | Sopa de ave con estrellas (sin patata) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca | |
| LUNES | 28 | MARTES | 29 | MIÉRCOLES | 30 | | | | |
| Crema de brócoli Ragout de cerdo Cous cous Pan y Fruta fresca | | Garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor | | Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca | | | | | |

MARTES

1

Tallarines con tomate
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan Yogur de soja

MIÉRCOLES

2

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

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Calabacín salteado
Pan Yogur de soja

VIERNES

4

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

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
Jamoncitos de pollo al horno
Tomate aliñado con orégano
Pan Yogur de soja

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan Fruta fresca

JUEVES

10

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan Yogur de soja

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
Jamoncitos de pollo al horno
Tomate aliñado con orégano
Pan Yogur de soja

MIÉRCOLES

23

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

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas dado
Pan Fruta fresca

VIERNES

25

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

LUNES

28

Crema de brócoli
Ragout de cerdo
Cous cous
Pan Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Yogur de soja

MIÉRCOLES

30

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