

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



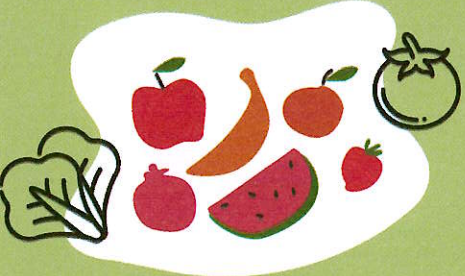
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas estofadas con verduras

Macarrones bella aurora

Judías verdes con patata

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Lomo de cerdo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

-

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor
617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
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 integral con salsa de tomate

Lazos al pesto

Sopa de cocido con fideos

FESTIVO

Crema de zanahoria

Bacalao rebozado

Tortilla francesa

Cocido completo

-

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de
mostaza
Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco o pan integral y Barquillos San Isidro
653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g -
Azúcares:21,4g - Sal:1,4g

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor
758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g -
Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g -
Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

MENÚ ESPECIAL

23

Arroz a banda

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Pasta al pesto

Flamenquines

Pollo a la jardinera con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa con salsa de queso

Pizza de jamón york y queso

Ensalada de lechuga y zanahoria

-

-

Patatas fritas

Patatas chips

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
757,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g -
Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Pan blanco o pan integral y helado de vainilla

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de verduras

Ensalada de pasta con huevo tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

Lentejas eco estofadas con verduras

Magro de cerdo al curry

Calamar rabas rebozadas

Contramuslo de pollo al ajillo

Merluza en salsa de naranja

Arroz blanco

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y tomate

Calabacín salteado

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca
549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Pan blanco o pan integral 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 o pan integral 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 o pan integral y Helado o Yogur sab
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

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Acelgas salteadas

Macarrones sin gluten a la napolitana

Judías verdes con patatas al vapor

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Lomo saltado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Ternera con salsa de zanahorias

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Macarrones sin gluten aglio-olio

Sopa de cocido con fideos sin gluten

FESTIVO

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas

Bacalao al horno

Tortilla francesa

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

MENÚ ESPECIAL

23

Arroz con verduras

Brócoli saltado con zanahoria

Coditos sin gluten con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones sin gluten aglio-olio

Tortilla francesa

Pollo a la jardinera

Merluza en salsa verde con guisantes

Cinta de lomo fresca a la plancha

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

con verduras

Pan sin gluten y Fruta fresca

Patatas fritas

Pan sin gluten y Yogur sabor

Patatas chips

Pan sin gluten y Helado de vainilla

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de verduras

Ensalada de pasta sin gluten con huevo
tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

Coliflor a la gallega

Magro de cerdo al curry

Bacalao al horno

Pollo al ajillo

Filete de merluza al horno

Arroz blanco

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y tomate

Calabacín saltado

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

Pan sin gluten y Fruta fresca

Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 1 **VIERNES 2**
FESTIVO **FESTIVO**

<p>LUNES 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>MARTES 6</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>MIÉRCOLES 7</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Lomo salseado con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 8</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>VIERNES 9</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
--	---	--	--	--

<p>LUNES 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>MARTES 13</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>SAN ISIDRO 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DÍA DEL CELIACO 16</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
---	---	--	---	--

<p>LUNES 19</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>MARTES 20</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Pollo a la jardinera</p> <p>con verduras</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>MIÉRCOLES 21</p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 22</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>MENÚ ESPECIAL 23</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas chips</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
--	--	--	---	--

<p>LUNES 26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>MARTES 27</p> <p>Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>MIÉRCOLES 28</p> <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>JUEVES 29</p> <p>MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS</p>	<p>VIERNES 30</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
--	---	--	--	---

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Judías verdes con patatas al vapor		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de merluza al horno	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Lazos aglio-olio		Sopa de ave con fideos		FESTIVO		Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Tortilla francesa		Garbanzos con patata y pollo				Jamonicos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca				Pan y Fruta fresca	
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	MENÚ ESPECIAL	23
Arroz con verduras		Brócoli salteado con zanahoria		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lazos aglio-olio	
Tortilla francesa		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Cinta de lomo fresca a la plancha		Jamonicos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria		con verduras				Patatas fritas		Patatas chips	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca	
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Crema de verduras		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS		Lentejas con verduras	
Lomo con pimiento y cebolla		Bacalao al horno		Pollo al ajillo				Merluza en salsa de naranja	
Arroz blanco		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y tomate				Calabacín salteado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur de soja	

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras

Macarrones napolitana

Judías verdes con patatas al vapor

Paella de verduritas

Crema de calabacín

Cinta de lomo fresca a la plancha

Merluza a la bilbaína

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Ternera con salsa de zanahorias

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Lazos aglio-olio

Sopa de cocido con fideos

FESTIVO

Crema de zanahoria

Bacalao al horno

Pechuga de pavo al horno

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

MENÚ ESPECIAL

23

Arroz con verduras

Brócoli salteado con zanahoria

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lazos aglio-olio

Pechuga de pavo al horno

Pollo a la jardinera

Merluza en salsa verde con guisantes

Cinta de lomo fresca a la plancha

Jamonicos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

con verduras

Pan y Fruta fresca

Patatas fritas

Patatas chips

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de verduras

Tallarines con tomate

Crema de calabaza y manzana

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

Lentejas con verduras

Magro de cerdo al curry

Bacalao al horno

Pollo al ajillo

Merluza en salsa de naranja

Arroz blanco

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y tomate

Calabacín salteado

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

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Acelgas salteadas

Macarrones sin soja a la napolitana

Brócoli al vapor

Arroz salteado con champiñones

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Ternera con salsa de zanahorias

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Macarrones sin soja aglio-olio

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

FESTIVO

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas

Bacalao al horno

Tortilla francesa

Ternera hervida con patata

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

MENÚ ESPECIAL

23

Arroz con zanahoria y calabacín

Brócoli salteado con zanahoria

Coditos sin soja con salsa de tomate

Crema de calabaza

Macarrones sin soja aglio-olio

Tortilla francesa

Contramuslo de pollo a la plancha

Filete de merluza al horno

Cinta de lomo fresca a la plancha

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Zanahoria dado salteada

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Patatas chips

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de calabacín y zanahoria

Ensalada de pasta sin soja con huevo tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

Coliflor a la gallega

Lomo con pimiento y cebolla

Bacalao al horno

Pollo al ajillo

Merluza en salsa de naranja

Arroz blanco

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y tomate

Calabacín salteado

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	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Judías verdes con patatas al vapor		Paella de verduras		Contramuslo de pollo a la plancha		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Lomo salseado con zanahoria		Lechuga y brotes de soja		Patatas dado		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor									
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Lazos al pesto (sin piñones)		Sopa de cocido con fideos		FESTIVO		Crema de zanahoria		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Bacalao a la romana		Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera				Patatas cocidas		Patatas cocidas	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate		Pan y Fruta fresca				Pan y Fruta fresca			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor									
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	JUEVES	22	MENÚ ESPECIAL	23
Arroz a banda		Ensalada alemana		Coditos gratinados		Crema de verduras y hortalizas		Patatas fritas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Flamenquines		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa en salsa de quesos		Pan y Yogur sabor		Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria		con verduras		Pan y Fruta fresca						Patatas chips	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor								Pan y Fruta fresca	
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	JUEVES	29	VIERNES	30
Crema de verduras		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS				Lentejas con verduras	
Magro de cerdo al curry		Calamar rabas rebozadas		Pollo al ajillo						Merluza en salsa de naranja	
Arroz blanco		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y tomate						Calabacín salteado	
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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9					
Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Macarrones Bella aurora Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	Judías verdes con patatas al vapor Lomo salseado con zanahoria Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur sabor	Crema de calabacín Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca					
LUNES 12	MARTES 13	SAN ISIDRO 14	JUEVES 15	DÍA DEL CELIACO 16					
Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Lazos al pesto Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Barquillo	FESTIVO	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Fruta fresca					
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	MENÚ ESPECIAL 23					
Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Ensalada alemana Pollo a la jardinera con verduras Pan y Yogur sabor	Coditos gratinados Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa en salsa de quesos Patatas fritas Pan y Yogur sabor	Lazos al pesto Jamoncitos de pollo al horno Patatas chips Pan y Helado de vainilla					
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30					
Crema de verduras Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca	Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz Pechuga de pavo al horno 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	MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín salteado Pan y Yogur sabor					

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Acelgas salteadas		Macarrones sin soja a la napolitana		Brócoli al vapor		Arroz salteado con champiñones		Crema de calabacín	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza a la bilbaína		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Ternera con salsa de zanahorias	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Ensalada de lechuga		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Macarrones sin soja aglio-olio		Sopa casera de cocido con fideos sin soja				Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Pechuga de pavo al horno		Ternera hervida con patata		FESTIVO		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca				Pan y Fruta fresca	
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	MENÚ ESPECIAL	23
Arroz con zanahoria y calabacín		Brócoli salteado con zanahoria		Coditos sin soja con salsa de tomate		Crema de calabaza		Macarrones sin soja aglio-olio	
Pechuga de pavo al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de merluza al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Zanahoria dado salteada		Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas		Patatas chips	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca	
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Crema de calabacín y zanahoria		Espaguetis sin soja con salsa de tomate		Crema de calabaza y manzana				Coliflor a la gallega	
Lomo con pimiento y cebolla		Bacalao al horno		Pollo al ajillo		MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS			Merluza en salsa de naranja
Arroz blanco		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y tomate					Calabacín salteado
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 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9

Lentejas con verduras	Macarrones napolitana	Judías verdes con patatas al vapor	Paella de verduritas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Lomo salseado con zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha	Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca

LUNES 12 MARTES 13 SAN ISIDRO 14 JUEVES 15 DÍA DEL CELIACO 16

Arroz con salsa de tomate	Lazos aglio-olio	Sopa de ave con fideos		Crema de zanahoria
Bacalao al horno	Tortilla francesa	Garbanzos con patata y pollo	FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate			Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca

LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 MENÚ ESPECIAL 23

Arroz con verduras	Brócoli salteado con zanahoria	Coditos con tomate	Crema de verduras y hortalizas	Lazos aglio-olio
Tortilla francesa	Pollo a la jardinera	Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	con verduras		Patatas fritas	Patatas chips
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca

LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30

Crema de verduras	Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz	Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras
Lomo con pimiento y cebolla	Bacalao al horno	Pollo al ajillo	MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS	Merluza en salsa de naranja
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate		Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras

Macarrones napolitana

Judías verdes con patatas al vapor

Paella de verduritas

Crema de calabacín

Cinta de lomo fresca a la plancha

Merluza a la bilbaína

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Ternera con salsa de zanahorias

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Lazos aglio-olio

Sopa de cocido con fideos

FESTIVO

Crema de zanahoria

Bacalao al horno

Pechuga de pavo al horno

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

MENÚ ESPECIAL

23

Arroz con verduras

Brócoli salteado con zanahoria

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lazos aglio-olio

Pechuga de pavo al horno

Pollo a la jardinera

Merluza en salsa verde con guisantes

Cinta de lomo fresca a la plancha

Jamonicos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

con verduras

Pan y Fruta fresca

Patatas fritas

Patatas chips

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de verduras

Tallarines con tomate

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Magro de cerdo al curry

Bacalao al horno

Pollo al ajillo

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

Merluza en salsa de naranja

Arroz blanco

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y tomate

Calabacín salteado

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 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Macarrones napolitana
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo salseado con zanahoria
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Yogur sabor

Crema de calabacín
Albóndigas al chilindrón
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

LUNES 12 MARTES 13 SAN ISIDRO 14 JUEVES 15 DÍA DEL CELIACO 16

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Lazos aglio-olio
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

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

FESTIVO

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 MENÚ ESPECIAL 23

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Ensalada alemana
Pollo a la jardinera
con verduras
Pan y Yogur sabor

Coditos gratinados
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa en salsa de quesos
Patatas fritas
Pan y Yogur sabor

Lazos aglio-olio
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas chips
Pan y Fruta fresca

LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30

Crema de verduras
Magro de cerdo al curry
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz
Pechuga de pavo al horno
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

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

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

JUEVES 1 VIERNES 2

FESTIVO FESTIVO

LUNES 5 MARTES 6 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9

Lentejas con verduras	Macarrones napolitana	Brócoli al vapor	Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Lomo salseado con zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Pan y Fruta fresca	Lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca

LUNES 12 MARTES 13 SAN ISIDRO 14 JUEVES 15 DÍA DEL CELIACO 16

Arroz con salsa de tomate	Lazos aglio-olio	Sopa casera de cocido con fideos sin soja	Arroz salteado con champiñones	Crema de zanahoria
Bacalao al horno	Tortilla francesa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Pan y Fruta fresca	Lechuga y brotes de soja	Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca

LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 MENÚ ESPECIAL 23

Arroz a banda	Brócoli salteado con zanahoria	Coditos con tomate	Crema de calabaza	Lazos aglio-olio
Tortilla francesa	Contramuslo de pollo a la plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa en salsa de quesos	Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	Zanahoria dado salteada	Pan y Fruta fresca	Patatas fritas	Patatas chips
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca

LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30

Crema de calabacín y zanahoria	Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz	Crema de calabaza y manzana	MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS	Lentejas con verduras
Magro de cerdo al curry	Calamar rabas rebozadas	Pollo al ajillo		Merluza en salsa de naranja
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate		Calabacín salteado
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 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Macarrones napolitana
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo salseado con zanahoria
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

LUNES 12 MARTES 13 SAN ISIDRO 14 JUEVES 15 DÍA DEL CELIACO 16

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

Coditos en blanco
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

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

FESTIVO

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 MENÚ ESPECIAL 23

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Brócoli salteado con zanahoria
Pollo a la jardinera
con verduras
Pan y Fruta fresca

Coditos con tomate
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Coditos en blanco
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas chips
Pan y Fruta fresca

LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30

Crema de verduras
Lomo con pimiento y cebolla
Arroz blanco
Pan y Fruta fresca

Tallarines con tomate
Bacalao al horno
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

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

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

JUEVES 1 VIERNES 2

FESTIVO FESTIVO

LUNES 5 MARTES 6 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9

Acelgas salteadas	Macarrones sin soja con salsa de tomate	Brócoli al vapor	Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Lomo salseado con zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha	Ternera con salsa de zanahorias
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Pan y Fruta fresca	Ensalada de lechuga	Patatas dado
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca

LUNES 12 MARTES 13 SAN ISIDRO 14 JUEVES 15 DÍA DEL CELIACO 16

Arroz con salsa de tomate	Macarrones sin soja aglio-olio	Sopa de ave con fideos sin soja	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Bacalao al horno	Tortilla francesa	Ternera hervida con patata	Patatas cocidas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		

LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 MENÚ ESPECIAL 23

Arroz con zanahoria y calabacín	Brócoli salteado con zanahoria	Coditos sin soja con salsa de tomate	Crema de calabaza	Macarrones sin soja aglio-olio
Tortilla francesa	Contramuslo de pollo a la plancha	Filete de merluza al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Patatas chips
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca

LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30

Crema de calabacín y zanahoria	Ensalada de pasta sin soja con huevo tomate y maíz	Crema de calabaza y manzana	MENÚ ESPECIAL VA POR VOSOTROS Y VOSOTRAS	Colíflor a la gallega
Lomo con pimiento y cebolla	Bacalao al horno	Pollo al ajillo		Merluza en salsa de naranja
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate		Calabacín salteado
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 MIÉRCOLES 7 JUEVES 8 VIERNES 9

Lentejas con zanahoria	Macarrones Bella aurora	Brócoli al vapor	Paella de verduras	Crema de calabacín (sin patata)
Tortilla francesa	Filete de cerdo a la plancha	Lomo salseado con zanahoria	Contramuslo de pollo a la plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Pan y Fruta fresca	Lechuga y brotes de soja	Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor		Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca

LUNES 12 MARTES 13 SAN ISIDRO 14 JUEVES 15 DÍA DEL CELIACO 16

Arroz con salsa de tomate	Lazos al pesto	Sopa casera de cocido con pasta		Crema de zanahoria (sin patata)
Cinta de lomo al horno o a la plancha	Tortilla francesa	Garbanzos con pollo		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-		Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Frutas variadas frescas	Pan y Yogur sabor	Pan blanco y BARQUILLO		Pan y Fruta fresca

LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 MENÚ ESPECIAL 23

Arroz con verduras	Brócoli salteado con zanahoria	Coditos gratinados	Lazos al pesto	Lazos al pesto
Tortilla francesa	Pollo a la jardinera	Revuelto de huevo	Jamoncitos de pollo al horno	Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria	con verduras	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Helado de vainilla

LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30

Crema de zanahoria (sin patata)	Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz	Crema de calabaza asada (sin patata)		Lentejas con zanahoria
Magro de cerdo al curry	Pechuga de pavo al horno	Pollo al ajillo		Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate		Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan Fruta fresca

Macarrones napolitana
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan Yogur de soja

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo salseado con zanahoria
Pan Fruta fresca

Paella de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan Yogur de soja

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Fruta fresca

Lazos aglio-olio
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan Yogur de soja

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

FESTIVO

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

MENÚ ESPECIAL

23

Arroz con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan Fruta fresca

Brócoli salteado con zanahoria
Pollo a la jardinera
con verduras
Pan Yogur de soja

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

Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan Yogur de soja

Lazos aglio-olio
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas chips
Pan y Fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Crema de verduras
Lomo con pimiento y cebolla
Arroz blanco
Pan Fruta fresca

Tallarines con tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan Yogur de soja

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

**MENÚ ESPECIAL
VA POR VOSOTROS
Y VOSOTRAS**

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