

# CreA tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

|   |  |
|---|--|
| ☀️📖                                     | 🏠                                      |
| Si en el cole he comido como primero... | Para cenar puedo comer como primero... |
| 🍆                                       | 🍝                                      |
| 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                                |
| 🥒                                       | 🥚                                      |
| legumbres                               | huevo                                  |
| 🍖                                       | 🍆                                      |
| carne                                   | verdura                                |
|   | 🥚                                      |
|   | huevo                                  |
|   | 🐟                                      |
|   | pescado                                |

### POSTRE

|       |        |
|-------|--------|
| 🍏     | 🥛      |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:



**LUNES**

**2**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas con verduritas

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca  
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -  
Azúcares:18,4g - Sal:2,5g

**MARTES**

**3**

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

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor  
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -  
Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

**MIÉRCOLES**

**4**

Paella mixta  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca  
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -  
Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

**JUEVES**

**5**

Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil

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

**VIERNES**

**6**

Garbanzos estofados con verduras  
Gallo San Pedro a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor  
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -  
Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

**LUNES**

**9**

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz,  
tomate y pavo  
Empanadillas de atún  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca  
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -  
Azúcares:20,5g - Sal:2,4g

**MARTES**

**10**

Crema de calabacín  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous

Pan blanco o pan integral y Helado o Yogur sab  
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -  
Azúcares:17,4g - Sal:2,7g

**MIÉRCOLES**

**11**

Lentejas eco con calabaza  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca  
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -  
Azúcares:21,5g - Sal:8,2g

**JUEVES**

**12**

Espaguetis con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor  
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -  
Azúcares:18,0g - Sal:1,9g

**VIERNES**

**13**

Judías verdes con patatas salteadas  
Estofado de pollo con zanahorias

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca  
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -  
Azúcares:29,4g - Sal:1,9g

**LUNES**

**16**

Ensalada campera  
Ragout de cerdo  
Calabacín salteado

Pan blanco o pan integral y Fruta fresca  
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -  
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

**MARTES**

**17**

Garbanzos salteados con bacon  
Tortilla francesa  
Lechuga y pepino

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor  
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -  
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES**

**18**

Arroz integral con salsa de tomate  
Merluza al horno con salsa de limón  
Ensalada de lechuga y maíz

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

**JUEVES**

**19**

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

Pan blanco o pan integral y Yogur sabor  
631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g -  
Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

**VIERNES**

**20**

Coditos aglio-olio  
Huevos villarroy  
Patatas chips

Pan blanco o pan integral y Helado Pirulo  
651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g -  
Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

**LUNES**

**23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES**

**24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES**

**25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES**

**26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES**

**27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**30**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**2**

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

**MARTES**

**3**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**4**

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

**JUEVES**

**5**

Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**VIERNES**

**6**

Garbanzos con verduras  
Gallo San Pedro a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**LUNES**

**9**

Ensalada de arroz y verduras  
Atún con tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**10**

Crema de calabacín  
Salchichas frescas en salsa  
Arroz salteado  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**11**

Pisto de verduras  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**JUEVES**

**12**

Espaguetis sin gluten con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**VIERNES**

**13**

Judías verdes con patatas al vapor  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**16**

Ensalada campera  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Calabacín salteado  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**17**

Garbanzos salteados con bacon  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**18**

Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**JUEVES**

**19**

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

**MENÚ FIN DE CURSO**

**20**

Macarrones sin gluten aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips  
Pan sin gluten y Helado Pirulo

**LUNES**

**23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES**

**24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES**

**25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES**

**26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES**

**27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**30**

VACACIONES DE VERANO



|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>LUNES</b><br>2<br>Macarrones aglio-olio<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | <b>MARTES</b><br>3<br>Alubias con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur de soja  | <b>MIÉRCOLES</b><br>4<br>Paella de verduras<br>Abadejo en adobo de limón frito<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca              | <b>JUEVES</b><br>5<br>Vichyssoise<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas al ajo cabañil<br>Pan y Yogur de soja          | <b>VIERNES</b><br>6<br>Garbanzos con verduras<br>Gallo San Pedro a la vizcaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Yogur de soja |
| <b>LUNES</b><br>9<br>Ensalada de arroz y verduras<br>Atún con tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca       | <b>MARTES</b><br>10<br>Crema de calabacín<br>Salchichas frescas en salsa<br>Cous cous<br>Pan y Yogur de soja                     | <b>MIÉRCOLES</b><br>11<br>Lentejas ecológicas con calabaza<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | <b>JUEVES</b><br>12<br>Espaguetis con tomate<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Yogur de soja        | <b>VIERNES</b><br>13<br>Judías verdes con patatas al vapor<br>Estofado de pollo con zanahoria<br>Pan y Fruta fresca                 |
| <b>LUNES</b><br>16<br>Ensalada campera<br>Ragout de cerdo<br>Calabacín salteado<br>Pan y Fruta fresca                               | <b>MARTES</b><br>17<br>Garbanzos salteados con bacon<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Pan y Yogur de soja | <b>MIÉRCOLES</b><br>18<br>Arroz con salsa de tomate<br>Merluza al horno con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca       | <b>JUEVES</b><br>19<br>Crema de verduras y hortalizas<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas dado<br>Pan y Fruta fresca | <b>MENÚ FIN DE CURSO</b><br>20<br>Coditos aglio-olio<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas chips<br>Pan y Fruta fresca    |
| <b>LUNES</b><br>23<br>VACACIONES DE VERANO  | <b>MARTES</b><br>24<br>VACACIONES DE VERANO  | <b>MIÉRCOLES</b><br>25<br>VACACIONES DE VERANO   | <b>JUEVES</b><br>26<br>VACACIONES DE VERANO   | <b>VIERNES</b><br>27<br>VACACIONES DE VERANO  |
| <b>LUNES</b><br>30<br>VACACIONES DE VERANO  |  |  |   |   |

**LUNES**

**2**

Macarrones aglio-olio

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**3**

Alubias con verduras

Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**4**

Paella de verduras

Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**5**

Vichyssoise

Jamonicos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil

Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**6**

Garbanzos con verduras

Gallo San Pedro a la vizcaina  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**9**

Ensalada de arroz y verduras

Atún con tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**10**

Crema de calabacín

Salchichas frescas en salsa  
Cous cous

Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**11**

Lentejas ecológicas con calabaza

Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**12**

Espaguetis con tomate

Pechuga de pavo al horno  
Lechuga y brotes de soja

Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**13**

Judías verdes con patatas al vapor

Estofado de pollo con zanahoria

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**16**

Ensalada campera

Ragout de cerdo

Calabacín salteado

Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**17**

Garbanzos salteados con bacon

Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y pepino

Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**18**

Arroz con salsa de tomate

Merluza al horno con salsa de limón  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**19**

Crema de verduras y hortalizas

Jamonicos de pollo al horno  
Patatas dado

Pan y Fruta fresca

**MENÚ FIN DE CURSO**

**20**

Coditos aglio-olio

Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips

Pan y Helado Pirulo

**LUNES**

**23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES**

**24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES**

**25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES**

**26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES**

**27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**30**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES 2**  
Macarrones sin soja aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 3**  
Sopa de ave con fideos sin soja  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 4**  
Arroz con verduras  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 5**  
Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES 6**  
Pisto de verduras  
Gallo San Pedro a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES 9**  
Ensalada de arroz y verduras  
Atún con tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 10**  
Crema de calabacín  
Lomo con pimiento y cebolla  
Arroz salteado  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 11**  
Sopa de ave con arroz  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 12**  
Espaguetis sin soja con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES 13**  
Brócoli al vapor  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**LUNES 16**  
Ensalada campera  
Ragout de cerdo  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 17**  
Champifiones salteados con cebolla  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 18**  
Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con salsa de limón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 19**  
Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**MENÚ FIN DE CURSO 20**  
Macarrones sin soja aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips  
Pan y Helado Pirulo

**LUNES 23**  
VACACIONES DE VERANO

**MARTES 24**  
VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES 25**  
VACACIONES DE VERANO

**JUEVES 26**  
VACACIONES DE VERANO

**VIERNES 27**  
VACACIONES DE VERANO

**LUNES 30**  
VACACIONES DE VERANO

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>LUNES</b><br>2   | <b>MARTES</b><br>3  | <b>MIÉRCOLES</b><br>4  | <b>JUEVES</b><br>5   | <b>VIERNES</b><br>6  |
| Macarrones aglio-olio<br>Albóndigas con verduras<br>Pan y Fruta fresca  | Alubias con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca                       | Vichyssoise<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas al ajo cabañil<br>Pan y Yogur sabor             | Garbanzos con verduras<br>Gallo San Pedro a la vizcaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Yogur sabor |
| <b>LUNES</b><br>9   | <b>MARTES</b><br>10   | <b>MIÉRCOLES</b><br>11   | <b>JUEVES</b><br>12  | <b>VIERNES</b><br>13   |
| Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo<br>Empanadillas de atún<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Crema de calabacín<br>Salchichas frescas en salsa<br>Cous cous<br>Pan y Yogur sabor                     | Lentejas ecológicas con calabaza<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Espaguetis con tomate<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Yogur sabor            | Judías verdes con patatas al vapor<br>Estofado de pollo con zanahoria<br>Pan y Fruta fresca                |
| <b>LUNES</b><br>16  | <b>MARTES</b><br>17   | <b>MIÉRCOLES</b><br>18   | <b>JUEVES</b><br>19  | <b>MENÚ FIN DE CURSO</b><br>20   |
| Ensalada campera<br>Ragout de cerdo<br>Calabacín salteado<br>Pan y Fruta fresca   | Garbanzos salteados con bacon<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Pan y Yogur sabor | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza al horno con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca       | Crema de verduras y hortalizas<br>Pollo asado con salsa barbacoa<br>Patatas dado<br>Pan y Fruta fresca | Coditos aglio-olio<br>Huevos moll<br>Patatas chips<br>Pan y Helado Pirulo                                  |
| <b>LUNES</b><br>23  | <b>MARTES</b><br>24   | <b>MIÉRCOLES</b><br>25   | <b>JUEVES</b><br>26  | <b>VIERNES</b><br>27   |
| VACACIONES DE VERANO  | VACACIONES DE VERANO  | VACACIONES DE VERANO   | VACACIONES DE VERANO   | VACACIONES DE VERANO   |
| <b>LUNES</b><br>30  |   |  |  |  |
| VACACIONES DE VERANO  |   |  |  |  |

**LUNES**

**2**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas con verduras  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**3**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**4**

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

**JUEVES**

**5**

Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**6**

Garbanzos con verduras  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**9**

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**10**

Crema de calabacín  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous  
Pan y Helado o Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**11**

Lentejas ecológicas con calabaza  
Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**12**

Espaguetis con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**13**

Judías verdes con patatas al vapor  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**16**

Ensalada de patata  
Ragout de cerdo  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**17**

Garbanzos salteados con bacon  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**18**

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

**JUEVES**

**19**

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

**MENÚ FIN DE CURSO**

**20**

Coditos aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips  
Pan y Helado Pirulo

**LUNES**

**23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES**

**24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES**

**25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES**

**26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES**

**27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**30**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES 2**  
Macarrones sin soja aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 3**  
Sopa de ave con fideos sin soja  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 4**  
Arroz con verduras  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 5**  
Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES 6**  
Pisto de verduras  
Gallo San Pedro a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES 9**  
Ensalada de arroz y verduras  
Atún con tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 10**  
Crema de calabacín  
Lomo con pimiento y cebolla  
Arroz salteado  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 11**  
Sopa de ave con arroz  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 12**  
Espaguetis sin soja con salsa de tomate  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES 13**  
Brócoli al vapor  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**LUNES 16**  
Ensalada campera  
Ragout de cerdo  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 17**  
Champiñones salteados con cebolla  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 18**  
Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con salsa de limón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 19**  
Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**MENÚ FIN DE CURSO 20**  
Macarrones sin soja aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips  
Pan y Helado Pirulo

**LUNES 23**  
VACACIONES DE VERANO

**MARTES 24**  
VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES 25**  
VACACIONES DE VERANO

**JUEVES 26**  
VACACIONES DE VERANO

**VIERNES 27**  
VACACIONES DE VERANO

**LUNES 30**  
VACACIONES DE VERANO



**LUNES 2**  
Macarrones aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 3**  
Alubias con verduras  
Filete de pavo en salsa  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 4**  
Paella de verduritas  
Abadejo en salsa de puerros  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 5**  
Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES 6**  
Garbanzos con verduras  
Gallo San Pedro a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES 9**  
Ensalada de arroz y verduras  
Atún con tomate  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 10**  
Crema de calabacín  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 11**  
Lentejas ecológicas con calabaza  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 12**  
Espaguetis con tomate  
Pechuga de pavo al horno  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES 13**  
Judías verdes con patatas al vapor  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**LUNES 16**  
Ensalada campera  
Ragout de cerdo  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 17**  
Garbanzos salteados con bacon  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES 18**  
Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con salsa de limón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES 19**  
Crema de verduras y hortalizas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**MENÚ FIN DE CURSO 20**  
Coditos aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips  
Pan y Helado Pirulo

**LUNES 23**  
VACACIONES DE VERANO

**MARTES 24**  
VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES 25**  
VACACIONES DE VERANO

**JUEVES 26**  
VACACIONES DE VERANO

**VIERNES 27**  
VACACIONES DE VERANO

**LUNES 30**  
VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**2**

Macarrones aglio-olio  
Albóndigas con verduras  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**3**

Alubias con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**4**

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

**JUEVES**

**5**

Vichyssoise  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas al ajo cabañil  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**6**

Garbanzos con verduras  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**9**

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**10**

Crema de calabacín  
Salchichas frescas en salsa  
Cous cous  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**11**

Lentejas ecológicas con calabaza  
Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**12**

Espaguetis con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**13**

Judías verdes con patatas al vapor  
Estofado de pollo con zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**16**

Ensalada de patata  
Ragout de cerdo  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**17**

Garbanzos salteados con bacon  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y pepino  
Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**18**

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

**JUEVES**

**19**

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

**MENÚ FIN DE CURSO**

**20**

Coditos aglio-olio  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas chips  
Pan y Helado Pirulo

**LUNES**

**23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES**

**24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES**

**25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES**

**26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES**

**27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**30**

VACACIONES DE VERANO







**LUNES**

**2**

Macarrones aglio-olio

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**3**

Alubias con verduras

Tortilla francesa

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**4**

Paella de verduritas

Pavo al horno con tomate y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**5**

Crema de puerro y zanahoria (sin patata)

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**6**

Garbanzos con verduras

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

**LUNES**

**9**

Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y pavo

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**10**

Crema de calabacín (sin patata)

Salchichas frescas en salsa

Cous cous

Pan y Helado o Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**11**

Lentejas ecológicas con calabaza

Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**12**

Espaguetis con tomate

Tortilla francesa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Yogur sabor

**VIERNES**

**13**

Brócoli al vapor

Estofado de pollo con zanahoria

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**16**

Judías verdes al ajillo

Ragout de cerdo

Calabacín salteado

Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**17**

Garbanzos salteados con bacon

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y pepino

Pan y Yogur sabor

**MIÉRCOLES**

**18**

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**19**

Crema de calabaza (sin patata)

Pollo asado con salsa barbacoa

Ensalada de lechuga

Pan y Fruta fresca

**MENÚ FIN DE CURSO**

**20**

Coditos aglio-olio

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Helado Pirulo

**LUNES**

**23**

VACACIONES DE VERANO

**MARTES**

**24**

VACACIONES DE VERANO

**MIÉRCOLES**

**25**

VACACIONES DE VERANO

**JUEVES**

**26**

VACACIONES DE VERANO

**VIERNES**

**27**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**30**

VACACIONES DE VERANO

