

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:



1

FESTIVO

4

5

6

7

8

Arroz con salsa de tomate

Sopa de cocido con fideos

Crema de verduras y hortalizas

Menestra de verduras salteada con patata

Lentejas con chorizo

Medallón de salmón en salsa de naranja

Cocido completo

Gallo san pedro al ajoarriero

Pollo asado con salsa barbacoa

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de Lechuga y remolacha

-

Ensalada de Lechuga y maíz

Patatas dado

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Fruta fresca

495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

Pan blanco y Fruta fresca

593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

Pan blanco y Yogur

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

Pan blanco y Fruta fresca

631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

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

11

12

13

14

15

Judías verdes con patatas rehogadas con bacon

Garbanzos estofados con verduras

Espirales salteados con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Ragout de cerdo

Merluza al gratén

Tortilla francesa

Pollo a la riojana

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de Lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de Lechuga y tomate

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 Fruta fresca

634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

Pan blanco y Yogur sabor

671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

Pan blanco y Fruta fresca

489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g

Pan blanco y Fruta fresca

745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Cocido completo

Limanda empanada

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de Lechuga y maíz

-

Ensalada de Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca

581,9Kcal - Prot:13,4g - Lip:16,4g - HC:79,8g AGS:3,0g - Azúcares:24,0g - Sal:2,7g

Pan blanco y Fruta fresca

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

Pan blanco y Yogur sabor

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

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 Fruta fresca

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

25

26

27

28

29

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias blancas con chorizo

Judías verdes con patatas salteadas

Lazos bella aurora

Bacalao rebozado

Jamoncitos de pollo en salsa de mostaza

Tortilla francesa

Lomo adobado al horno

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de Lechuga y tomate

Ensalada de Lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca

523,3Kcal - Prot:13,4g - Lip:16,4g - HC:79,8g AGS:3,0g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

Pan blanco y Fruta fresca

730,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

Pan blanco y Yogur sabor

633,2Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

Pan blanco y Fruta fresca

633,2Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,3g - HC:81,2g AGS:4,4g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

Pan blanco y Fruta fresca

741,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:16,9g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g

1

FESTIVO

4

Arroz con salsa de tomate
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

5

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

6

Crema de verduras y hortalizas
Gallo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

7

Menestra de verduras salteadas
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas dado
Pan sin gluten y Fruta fresca

8

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

11

Judías verdes con patatas al vapor
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

12

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

13

Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

14

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

15

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

18

Acelgas salteadas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

19

Macarrones sin gluten a la napolitana
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

20

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

21

Coliflor al ajoarriero
Filete de limanda al horno
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

22

Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha
Patatas dado
Pan sin gluten y Fruta fresca

25

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

26

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

27

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

28

Judías verdes con patatas al vapor
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

29

Macarrones sin gluten aglio-olio
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten y Fruta fresca

							1
							FESTIVO
	4	5	6	7	8		
Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Menestra de verduras salteadas	Lentejas con patatas			
Salmón al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Gallo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata y calabacín			
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado	Ensalada de lechuga y aceitunas			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	11	12	13	14	15		
Judías verdes con patatas al vapor	Garbanzos estofados	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras			
Ragout de cerdo	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo a la riojana	Abadejo a la andaluza			
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	18	19	20	21	22		
Lentejas con verduras	Macarrones napolitana	Sopa de cocido con fideos	Coliflor al ajoarriero	Crema de calabacín			
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Limanda empanada	Filete de ternera a la plancha			
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 Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	25	26	27	28	29		
Arroz con salsa de tomate	Crema de zanahoria	Alubias con verduras	Judías verdes con patatas al vapor	Lazos aglio-olio			
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana			
Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			

							1
							FESTIVO
	4	5	6	7	8		
Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Menestra de verduras salteadas	Lentejas con patatas			
Salmón al horno	Garbanzos con patata y pollo	Gallo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata y calabacín			
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado	Ensalada de lechuga y aceitunas			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	11	12	13	14	15		
Judías verdes con patatas al vapor	Garbanzos estofados	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras			
Ragout de cerdo	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo a la riojana	Abadejo a la andaluza			
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	18	19	20	21	22		
Lentejas con verduras	Macarrones napolitana	Sopa de ave con fideos	Coliflor al ajoarriero	Crema de calabacín			
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Limanda empanada	Revuelto de huevo			
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 Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	25	26	27	28	29		
Arroz con salsa de tomate	Crema de zanahoria	Alubias con verduras	Judías verdes con patatas al vapor	Lazos aglio-olio			
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana			
Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur de soja	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			

							1
							FESTIVO
	4	5	6	7	8		
Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Menestra de verduras salteadas	Lentejas con patatas			
Salmón al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Gallo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Lomo con pimiento y cebolla			
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado	Ensalada de lechuga y aceitunas			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	11	12	13	14	15		
Judías verdes con patatas al vapor	Garbanzos estofados	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras			
Ragout de cerdo	Filete de merluza al horno	Pechuga de pavo al horno	Pollo a la riojana	Abadejo a la andaluza			
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	18	19	20	21	22		
Lentejas con verduras	Macarrones napolitana	Sopa de cocido con fideos	Coliflor al ajoarriero	Crema de calabacín			
Cinta de lomo fresca a la plancha	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de limanda al horno	Filete de ternera a la plancha			
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 Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
	25	26	27	28	29		
Arroz con salsa de tomate	Crema de zanahoria	Alubias con verduras	Judías verdes con patatas al vapor	Lazos Bella aurora			
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Ternera encebollada	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana			
Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada			
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			

1

FESTIVO

4

Arroz con salsa de tomate
Medallón de salmón al horno en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

5

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

6

Crema de verduras y hortalizas
Gallo san pedro al ajoarriero
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

7

Menestra de verduras salteadas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

8

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

11

Judías verdes con patatas salteadas con bacón
Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

12

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

13

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

14

Crema de calabaza
Pollo a la riojana
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

15

Arroz con verduras y salsa de soja
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

18

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

19

Macarrones boloñesa
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

20

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

21

Coliflor al ajoarriero
Limanda empanada
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

22

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

25

Arroz con salsa de tomate
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

26

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

27

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

28

Judías verdes con patatas al vapor
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

29

Lazos aglio-olio
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

									1
									FESTIVO
	4		5		6		7		8
Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		Menestra de verduras salteadas		Lentejas con chorizo	
Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Lomo con pimiento y cebolla		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y remolacha				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de lechuga y aceitunas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
	11		12		13		14		15
Judías verdes con patatas salteadas con bacón		Garbanzos estofados		Espirales salteados con champiñones y york		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Ragout de cerdo		Pechuga de pavo al horno		Tortilla francesa		Pollo a la riojana		Cinta de lomo fresca a la plancha	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y zanahoria		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
	18		19		20		21		22
Lentejas con verduras		Macarrones boloñesa		Sopa de cocido con fideos		Coliflor al ajoarriero		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Revuelto de queso		Albóndigas al chilindrón	
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 Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
	25		26		27		28		29
Arroz con salsa de tomate		Crema de zanahoria		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas al vapor		Lazos Bella aurora	
Ternera encebollada		Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Pechuga de pavo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	

						1
						FESTIVO
	4	5	6	7	8	
Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Menestra de verduras salteadas	Lentejas con patatas		
Medallón de salmón al horno en salsa de naranja	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Gallo san pedro al ajoarriero	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de patata y calabacín		
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado	Ensalada de lechuga y aceitunas		
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		
	11	12	13	14	15	
Judías verdes con patatas al vapor	Garbanzos estofados	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja		
Pechuga de pollo a la plancha	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo a la riojana	Abadejo a la andaluza		
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		
	18	19	20	21	22	
Lentejas con verduras	Macarrones napolitana	Sopa de ave con fideos	Coliflor al ajoarriero	Crema de calabacín		
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Limanda empanada	Filete de ternera a la plancha		
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 Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		
	25	26	27	28	29	
Arroz con salsa de tomate	Crema de zanahoria	Alubias con verduras	Judías verdes con patatas al vapor	Lazos Bella aurora		
Bacalao a la romana	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Caballa en salsa napolitana		
Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada		
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur sabor	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		