

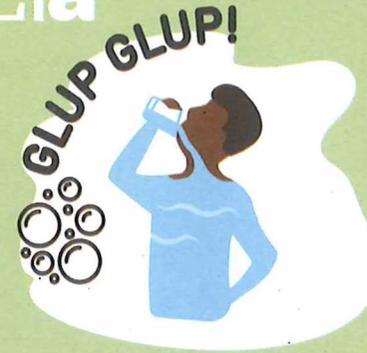
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



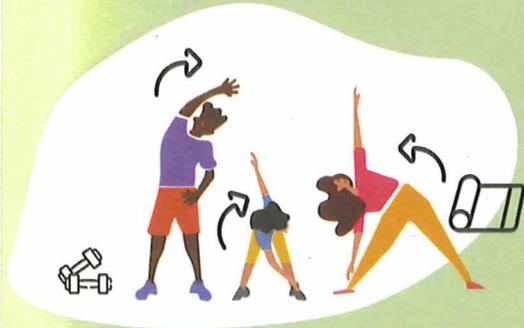
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas panaderas</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 720,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:33,9g - HC:39,4g AGS:3,9g - Azúcares:19.9g - Sal:1.1g</p> | <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Bacalao a la andaluza</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 633,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:24,3g - HC:34,9g AGS:3,9g - Azúcares:21.5g - Sal:1.9g</p> | <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 633,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:24,3g - HC:34,9g AGS:3,9g - Azúcares:21.5g - Sal:1.9g</p> | <p>Lazos con bechamel</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:33,7g - Lip:16,9g - HC:102,0g AGS:2,7g - Azúcares:24.5g - Sal:2.3g</p> |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Rabas de calamar rebozadas</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,8g</p> | <p>Coditos gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa completa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:2,3g</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de pavo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>Menestra de verduras salteada con patata</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,9g - HC:101,5g AGS:1,2g - Azúcares:23.3g - Sal:1.3g</p> | <p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Salmón con salsa de naranja</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:5,7g - Azúcares:20.2g - Sal:2.3g</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,8g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20.4g - Sal:1.9g</p> | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 626,4Kcal - Prot:34,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g - Azúcares:21.1g - Sal:2.6g</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31.3g - Sal:2.8g</p> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -</p> | <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -</p> | <p>Paella mixta</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -</p> | <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -</p> |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Salchichas frescas en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Natillas 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -</p> | <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -</p> | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Acelgas salteadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p> | <p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p> | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | <p>Pisto de verduras</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Natillas</p> | <p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p> | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-----------|--|-----------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | | | |
| 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 |
| <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Tallarines con tomate</p> <p>Salmon en salsa de naranja</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | | | |
| 21 | 22 | | 23 | | 24 | | 25 |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 28 | 29 | | 30 | | 31 | | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|-----------|--|-----------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | | | |
| 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 |
| <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Tallarines con tomate</p> <p>Salmon en salsa de naranja</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | | | |
| 21 | 22 | | 23 | | 24 | | 25 |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 28 | 29 | | 30 | | 31 | | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p> | <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|-----------|--|-----------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lazos con bechamel</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | | | |
| 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 |
| <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Tallarines con tomate</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | | | |
| 21 | 22 | | 23 | | 24 | | 25 |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 28 | 29 | | 30 | | 31 | | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas</p> | <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----------|--|----------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con chorizo</p> <p>Bacalao a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo adobado a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lazos con bechamel</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Coditos gratinados</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa en salsa de quesos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | |
| <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Paella mixta</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de maravilla</p> <p>Salchichas frescas en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas</p> | <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|----------|--|----------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con chorizo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo adobado a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lazos con bechamel</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| <p>Pisto de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Coditos gratinados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa en salsa de quesos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | |
| <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Magro de cerdo al curry</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | |
| <p>Crema parmentiere</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Paella de verduritas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p> | <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de maravilla</p> <p>Salchichas frescas en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas</p> | <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p> | | | | |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| | <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor</p> | <p>Judías verdes con patatas al vapor Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lazos con bechamel Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca</p> |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>Pisto de verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca</p> | <p>Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con zanahoria Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| <p>Menestra de verduras salteadas Filete de pavo en salsa Arroz blanco Pan y Fruta fresca</p> | <p>Tallarines con tomate Salmón en salsa de naranja Calabacín salteado Pan y Fruta fresca</p> | <p>Crema de calabaza y manzana Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor</p> | <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca</p> | <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor</p> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| <p>Crema parmentiere Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca</p> | <p>Alubias con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p> | <p>Paella de verduritas Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor</p> | <p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca</p> | <p>Macarrones aglio-olio Jurel en salsa de puerros Verduras al wok Pan y Fruta fresca</p> |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| <p>Judías verdes con patatas al vapor Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p> | <p>Sopa de ave con fideos Filete de pavo en salsa Puré de patata Pan y Fruta fresca</p> | <p>Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas</p> | <p>Espaguetis con tomate Revuelto de queso Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca</p> | |