

# 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.**



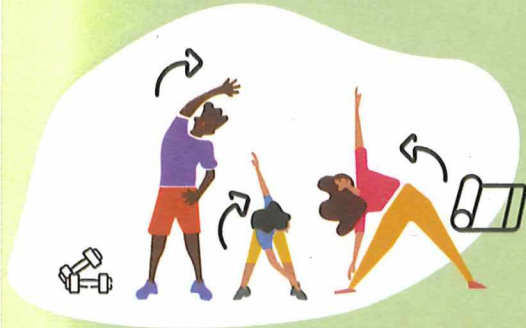
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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**

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<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>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<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>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<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>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<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>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<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**

	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>
	<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>			
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>			
<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>			
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>			
<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>			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>			
<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>			
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
<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**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<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>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<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>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<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>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 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>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<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>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<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**

	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>
	<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>			
<b>7</b>	<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>
<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>			
<b>14</b>	<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>
<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>			
<b>21</b>	<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>
<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>			
<b>28</b>	<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>		
<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**

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>
	<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>			
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>			
<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>			
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>			
<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>			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>			
<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>			
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
<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**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<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>Pechuga de pavo al horno</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>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<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 ave 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>Filete de ternera a la plancha</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>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<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>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>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<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>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, 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>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<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 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>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	