

# 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:



Menú revisado por Dietistas-Nutricionistas Colegadas  
  
 Dpto. de Nutrición

**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Tortilla francesa

Pollo a la riojana

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de Lechuga y tomate

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

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas estofadas con verduras

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos eco

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacin

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:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

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:15,8g - HC:93,2g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

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 cocidas

Ensalada de Lechuga y tomate

Ensalada de Lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca

525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g

Pan blanco y Fruta fresca

758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

Pan blanco y Yogur sabor

653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

Pan blanco y Fruta fresca

695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:82,7g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

Pan blanco y Fruta fresca

741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Pisto de verduras con patatas

Sopa de cocido con fideos ECO

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Rabas de calamar rebozadas

Cocido completo

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa en salsa de queso

Revuelto de pavo

Ensalada de lechuga y zanahoria

-

-

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

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

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

Pan blanco y Yogur sabor

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

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

Pan blanco y Fruta fresca

570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g



**MIERCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIERCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

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

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

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

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIERCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

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

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

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

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

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

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIERCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

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

Crema de zanahoria  
Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas cocidas  
Pan sin gluten y Fruta fresca

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

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

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

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIERCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Pisto de verduras con patata  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan sin gluten y Fruta fresca

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

Coditos sin gluten con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan sin gluten y Yogur sabor

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

Espinacas salteadas  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan sin gluten y Fruta fresca



**MIÉRCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

VACACIONES DE NAVIDAD

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIÉRCOLES**

**8**

Espirales con champiñones  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**9**

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

**VIERNES**

**10**

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

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

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

**MIÉRCOLES**

**15**

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

**JUEVES**

**16**

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

**VIERNES**

**17**

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

**LUNES**

**20**

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

**MARTES**

**21**

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

**MIÉRCOLES**

**22**

Alubias con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**23**

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

**VIERNES**

**24**

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

**LUNES**

**27**

Pisto de verduras con patata  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**28**

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

**MIÉRCOLES**

**29**

Coditos con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**30**

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

**VIERNES**

**31**

Lentejas con zanahoria  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca



**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

VACACIONES DE NAVIDAD

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIERCOLES**

**8**

Espirales con champiñones  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**9**

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

**VIERNES**

**10**

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

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

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

**MIERCOLES**

**15**

Sopa de ave con fideos  
  
Garbanzos con patata y pollo  
  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**16**

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

**VIERNES**

**17**

Crema de calabacín  
  
Revuelto de huevo  
Patatas dado  
  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

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

**MARTES**

**21**

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

**MIERCOLES**

**22**

Alubias con verduras  
  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**23**

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

**VIERNES**

**24**

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

**LUNES**

**27**

Pisto de verduras con patata  
  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**28**

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

**MIERCOLES**

**29**

Coditos con tomate  
  
Merluza en salsa verde con guisantes  
  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**30**

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

**VIERNES**

**31**

Lentejas con zanahoria  
  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan y Fruta fresca



**MIERCOLES 1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES 2**

VACACIONES DE NAVIDAD

**VIERNES 3**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES 6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES 7**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIERCOLES 8**

Espirales con champiñones  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES 9**

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

**VIERNES 10**

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

**LUNES 13**

Lentejas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 14**

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

**MIERCOLES 15**

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

**JUEVES 16**

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

**VIERNES 17**

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

**LUNES 20**

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

**MARTES 21**

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

**MIERCOLES 22**

Alubias con verduras  
Ternera encebollada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES 23**

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

**VIERNES 24**

Lazos Bella aurora  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES 27**

Pisto de verduras con patata  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES 28**

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

**MIERCOLES 29**

Coditos con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES 30**

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

**VIERNES 31**

Lentejas con zanahoria  
Pollo al horno con tomate y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca



**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

VACACIONES DE NAVIDAD

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MARTES**

**7**

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIERCOLES**

**8**

Espirales salteados con champiñones y york

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**9**

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

**VIERNES**

**10**

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

**LUNES**

**13**

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

**MARTES**

**14**

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

**MIERCOLES**

**15**

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

**JUEVES**

**16**

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

**VIERNES**

**17**

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

**LUNES**

**20**

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

**MARTES**

**21**

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

**MIERCOLES**

**22**

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

**JUEVES**

**23**

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

**VIERNES**

**24**

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

**LUNES**

**27**

Pisto de verduras con patata  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**28**

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

**MIERCOLES**

**29**

Coditos gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**30**

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa en salsa de quesos  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**31**

Lentejas con zanahoria  
Revuelto de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca



**MIERCOLES 1**

**JUEVES 2**

**VIERNES 3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES 6**

**MARTES 7**

**MIERCOLES 8**

**JUEVES 9**

**VIERNES 10**

Espirales salteados con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pollo a la riojana  
Patatas fritas

Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES 13**

**MARTES 14**

**MIERCOLES 15**

**JUEVES 16**

**VIERNES 17**

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacín

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

Macarrones boloñesa  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Yogur sabor

Revuelto de queso  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Fruta fresca

Albóndigas al chilindrón  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**LUNES 20**

**MARTES 21**

**MIERCOLES 22**

**JUEVES 23**

**VIERNES 24**

Alubias con chorizo

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos Bella aurora

Arroz con salsa de tomate  
Ternera encebollada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

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

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

Cinta de lomo adobado a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

Pechuga de pavo al horno  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES 27**

**MARTES 28**

**MIERCOLES 29**

**JUEVES 30**

**VIERNES 31**

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Pisto de verduras con patata  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

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

Tortilla francesa  
Guisantes salteados  
Pan y Yogur sabor

Hamburguesa en salsa de quesos  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

Revuelto de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca



**MIERCOLES**

**1**

VACACIONES DE NAVIDAD

**JUEVES**

**2**

VACACIONES DE NAVIDAD

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**MIERCOLES**

**8**

Espirales con champiñones

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**9**

Crema de calabaza

Pollo a la riojana  
Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**10**

Arroz con verduras y salsa de soja

Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

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

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

**MIERCOLES**

**15**

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

**JUEVES**

**16**

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

**VIERNES**

**17**

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

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

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

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

**MIERCOLES**

**22**

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

**JUEVES**

**23**

Judías verdes con patatas al vapor  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**24**

Lazos Bella aurora  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

Pisto de verduras con patata  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

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

**MIERCOLES**

**29**

Coditos gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**30**

Crema de verduras y hortalizas  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**31**

Lentejas con zanahoria  
Revuelto de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca