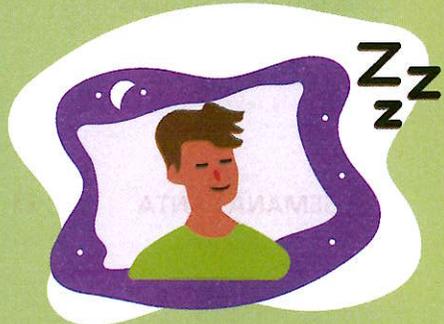


# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



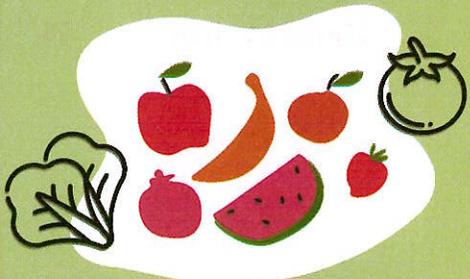
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
  
Pan blanco y Fruta fresca  
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

**MIERCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
  
Contramuslo de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan blanco y Yogur sabor  
630,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g -  
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

**JUEVES**

**3**

Lentejas estofadas con verduras  
  
Tortilla francesa con jamón york  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
  
Pan blanco y Fruta fresca  
626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g -  
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
  
Filete de merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
  
Pan blanco y Fruta fresca  
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g -  
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes salteadas  
  
Tortilla de patata y cebolla  
  
Tomate aliñado con orégano  
  
Pan blanco y Fruta fresca  
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -  
Azúcares:18,4g - Sal:2,5g

**MARTES**

**8**

Alubias blancas con verduras  
  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
  
Pan blanco y Fruta fresca  
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -  
Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

**MIERCOLES**

**9**

Paella mixta  
  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Pan blanco y Yogur sabor  
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -  
Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

**JUEVES**

**10**

Sopa de cocido con fideos  
  
Cocido completo  
  
-  
  
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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

Lentejas con chorizo  
  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
  
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

**MIERCOLES**

**23**

Crema de verduras y hortalizas  
  
Gallo san pedro al ajoarriero  
Ensalada de Lechuga y maíz  
  
Pan blanco y Yogur  
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -  
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

**JUEVES**

**24**

Menestra de verduras salteada  
  
Pollo asado con salsa barbacoa  
Patatas dado  
  
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

**VIERNES**

**25**

Sopa de cocido con fideos  
  
Cocido completo  
  
-  
  
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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas rehogadas  
  
Ragout de cerdo  
  
Patatas  
  
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

**MARTES**

**29**

Garbanzos estofados con verduras  
  
Merluza al gratén  
Ensalada de Lechuga y maíz  
  
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

**MIERCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Espaguetis sin gluten con tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Champiñones salteados con cebolla  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

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

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan sin gluten y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

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

**MIERCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Filete de cerdo a la plancha  
Patatas fritas  
Pan sin gluten y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

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

**MIERCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines con tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

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

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

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

**MIERCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Ragout de cerdo  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos estofados  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines con tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur de soja

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

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

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamonicos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

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

**MIERCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Ragout de cerdo  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos estofados  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines con tomate  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

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

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

Lentejas con patatas  
Lomo con pimiento y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Ragout de cerdo  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos estofados  
Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Salmón al horno macerado en piña  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

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

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**9**

Paella mixta  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

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

**MIÉRCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Ragout de cerdo  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

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

**MIÉRCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines a la carbonara  
Pechuga de pavo al horno  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

Arroz con salsa de tomate  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**9**

Arroz con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

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

**MIERCOLES**

**23**

Crema de verduras y hortalizas  
Lomo con pimiento y cebolla  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Ragout de cerdo  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

Garbanzos estofados  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**30**

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

**MARTES**

**1**

Tallarines con tomate  
Salmón en salsa de naranja  
Calabacín salteado  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**2**

Crema de calabaza y manzana  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**3**

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Pan y Fruta fresca

**VIERNES**

**4**

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

**CUENTA CUENTOS INFANTIL**

**7**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomate aliñado con orégano  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**8**

Alubias con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

**MIERCOLES**

**9**

Paella de verduritas  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Yogur sabor

**JUEVES**

**10**

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

**SEMANA SANTA**

**11**

**SEMANA SANTA**

**14**

**SEMANA SANTA**

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**21**

**MARTES**

**22**

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

**MIERCOLES**

**23**

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

**JUEVES**

**24**

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

**VIERNES**

**25**

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

**LUNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

**MARTES**

**29**

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

**MIERCOLES**

**30**

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