

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



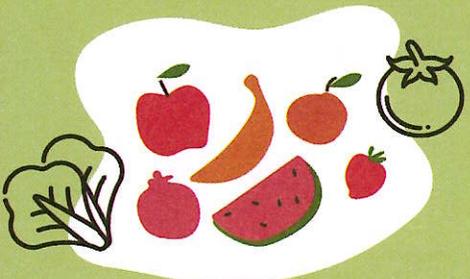
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEAS, 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:



**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

FESTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

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

Macarrones Bella Aurora

Merluza a la bilbaína

Ensalada de Lechuga y maíz

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

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

-

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

Coliflor al ajoarriero

Limanda empanada

Ensalada de Lechuga y brotes de soja

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

Crema de calabacín

Albóndigas al chilindrón

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca

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

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Arroz con salsa de tomate

Bacalao rebozado

Ensalada de lechuga y maíz

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

Judías verdes con patatas salteadas

Lomo adobado al horno

Ensalada de Lechuga y remolacha

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

Alubias blancas con chorizo

Tortilla francesa

Ensalada de Lechuga y tomate

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

Lazos carbonara

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca

695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g

Crema de zanahoria

Jamonicos de pollo en salsa de mostaza

Patatas cocidas

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**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Pisto de verduras con patatas

Rabas de calamar rebozadas

Ensalada de lechuga y zanahoria

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

Ensalada alemana

Pollo a la jardinera

-

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

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

-

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

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa en salsa de queso

Patatas fritas

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

Lentejas con zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

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

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Menestra de verduras salteada con patata

Magro de cerdo al curry

Arroz blanco

Pan blanco y Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

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

Crema de calabaza y manzana

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor

690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

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:86,9g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

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

						JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						FESTIVO		FESTIVO	
<b>LUNES</b>	<b>5</b>	<b>MARTES</b>	<b>6</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>7</b>	<b>JUEVES</b>	<b>8</b>	<b>VIERNES</b>	<b>9</b>
Acelgas salteadas		Macarrones sin gluten a la napolitana		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Coliflor al ajoarriero		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaina		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Filete de limanda al horno		Filete de ternera a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>12</b>	<b>MARTES</b>	<b>13</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>14</b>	<b>JUEVES</b>	<b>15</b>	<b>DÍA DEL CELIACO</b>	<b>16</b>
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Alubias con verduras		Macarrones sin gluten aglio-olio		Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Tortilla francesa		Caballa en salsa napolitana		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y tomate		Zanahoria dado salteada		Patatas cocidas	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>19</b>	<b>MARTES</b>	<b>20</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>21</b>	<b>JUEVES</b>	<b>22</b>	<b>VIERNES</b>	<b>23</b>
Pisto de verduras con patata		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos sin gluten con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Espinacas salteadas	
Abadejo al horno		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Cinta de lomo fresca a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>26</b>	<b>MARTES</b>	<b>27</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>28</b>	<b>JUEVES</b>	<b>29</b>	<b>VIERNES</b>	<b>30</b>
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta sin gluten		Crema de calabaza y manzana		Champiñones salteados con cebolla		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Pollo al ajillo		Tortilla francesa		Filete de merluza al horno	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

FESTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIERCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Lentejas con verduras

Macarrones napolitana

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaina

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Limanda empanada

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIERCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Arroz con salsa de tomate

Judías verdes con patatas al vapor

Alubias con verduras

Lazos aglio-olio

Crema de zanahoria

Bacalao al horno

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tortilla francesa

Caballa en salsa napolitana

Jamonicitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y remolacha

Ensalada de lechuga y tomate

Zanahoria dado salteada

Patatas cocidas

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIERCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Pisto de verduras con patata

Ensalada de patata con pimiento y cebolla

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Abadejo al horno

Pollo a la jardinera con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIERCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo con tomate

Salmón al horno macerado en piña

Pollo al ajillo

Tortilla francesa

Filete de merluza a la romana

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

FESTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIERCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Lentejas con verduras

Macarrones napolitana

Sopa de ave con fideos

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaina

Garbanzos con patata y pollo

Limanda empanada

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIERCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Arroz con salsa de tomate

Judías verdes con patatas al vapor

Alubias con verduras

Lazos aglio-olio

Crema de zanahoria

Bacalao al horno

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tortilla francesa

Caballa en salsa napolitana

Jamonicitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y remolacha

Ensalada de lechuga y tomate

Zanahoria dado salteada

Patatas cocidas

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIERCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Pisto de verduras con patata

Ensalada de patata con pimiento y cebolla

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Abadejo al horno

Pollo a la jardinera con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIERCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo con tomate

Salmón al horno macerado en piña

Pollo al ajillo

Tortilla francesa

Filete de merluza a la romana

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

\*LA ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO

				Sin huevo		CALASANZ			
				*LA ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO		JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
<b>LUNES</b>	<b>5</b>	<b>MARTES</b>	<b>6</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>7</b>	<b>JUEVES</b>	<b>8</b>	<b>VIERNES</b>	<b>9</b>
Lentejas con verduras		Macarrones napolitana		Sopa de cocido con fideos		Coliflor al ajoarriero		Crema de calabacín	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Filete de limanda al horno		Filete de ternera a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>12</b>	<b>MARTES</b>	<b>13</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>14</b>	<b>JUEVES</b>	<b>15</b>	<b>DÍA DEL CELIACO</b>	<b>16</b>
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Alubias con verduras		Lazos aglio-olio		Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Cinta de lomo fresca a la plancha		Ternera encebollada		Caballa en salsa napolitana		Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y tomate		Zanahoria dado salteada		Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>19</b>	<b>MARTES</b>	<b>20</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>21</b>	<b>JUEVES</b>	<b>22</b>	<b>VIERNES</b>	<b>23</b>
Pisto de verduras con patata		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Abadejo al horno		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Cinta de lomo fresca a la plancha		Bacalao al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>26</b>	<b>MARTES</b>	<b>27</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>28</b>	<b>JUEVES</b>	<b>29</b>	<b>VIERNES</b>	<b>30</b>
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Pollo al ajillo		Pechuga de pavo al horno		Filete de merluza al horno	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

FESTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIERCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Lentejas con verduras

Macarrones Bella aurora

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Limanda empanada

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIERCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Arroz con salsa de tomate

Judías verdes con patatas al vapor

Alubias con chorizo

Lazos a la carbonara

Crema de zanahoria

Bacalao a la romana

Cinta de lomo adobado a la plancha

Tortilla francesa

Caballa en salsa napolitana

Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y remolacha

Ensalada de lechuga y tomate

Zanahoria dado salteada

Patatas cocidas

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIERCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Pisto de verduras con patata

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Calamar rabas rebozadas

Pollo a la jardinera con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa en salsa de quesos

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIERCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Salmón al horno macerado en piña

Pollo al ajillo

Tortilla con york

Filete de merluza a la romana

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**JUEVES**

**1**

**VIERNES**

**2**

FESTIVO

FESTIVO

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIERCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Lentejas con verduras

Macarrones Bella aurora

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Cinta de lomo fresca a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Revuelto de queso  
Lechuga y brotes de soja

Albóndigas al chilindrón  
Patatas dado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIERCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

Arroz con salsa de tomate

Judías verdes con patatas al vapor

Alubias con chorizo

Lazos a la carbonara

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

Ternera encebollada

Cinta de lomo adobado a la plancha

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate

Pechuga de pavo al horno  
Zanahoria dado salteada

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIERCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

Pisto de verduras con patata

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Cinta de lomo fresca a la plancha

Pollo a la jardinera con verduras

Tortilla francesa  
Guisantes salteados

Hamburguesa en salsa de quesos  
Patatas fritas

Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIERCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Pechuga de pavo al horno

Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate

Tortilla con york  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz

Arroz blanco

Calabacín salteado

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

						<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>	
						1		2	
						FESTIVO		FESTIVO	
<b>LUNES</b>	<b>5</b>	<b>MARTES</b>	<b>6</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>7</b>	<b>JUEVES</b>	<b>8</b>	<b>VIERNES</b>	<b>9</b>
Lentejas con verduras		Macarrones Bella aurora		Sopa de ave con fideos		Coliflor al ajoarriero		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Limanda empanada		Filete de ternera a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>12</b>	<b>MARTES</b>	<b>13</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>14</b>	<b>JUEVES</b>	<b>15</b>	<b>DÍA DEL CELIACO</b>	<b>16</b>
Arroz con salsa de tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Alubias con verduras		Lazos aglio-olio		Crema de zanahoria	
Bacalao a la romana		Pechuga de pavo al horno		Tortilla francesa		Caballa en salsa napolitana		Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y tomate		Zanahoria dado salteada		Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>19</b>	<b>MARTES</b>	<b>20</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>21</b>	<b>JUEVES</b>	<b>22</b>	<b>VIERNES</b>	<b>23</b>
Pisto de verduras con patata		Ensalada de patata con pimiento y cebolla		Coditos gratinados		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Calamar rabas rebozadas		Pollo a la jardinera con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Pechuga de pollo a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>26</b>	<b>MARTES</b>	<b>27</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>28</b>	<b>JUEVES</b>	<b>29</b>	<b>VIERNES</b>	<b>30</b>
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Jamonicos de pollo al curry		Salmón al horno macerado en piña		Pollo al ajillo		Tortilla francesa		Filete de merluza a la romana	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	