

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 492,687 prot (g): 29,786 lip (g): 20,478 hc (g): 44,018	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 573,902 prot (g): 30,518 lip (g): 14,938 hc (g): 76,866	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 560,691 prot (g): 24,212 lip (g): 19,609 hc (g): 66,888	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 649,706 prot (g): 21,192 lip (g): 36,6 hc (g): 55,46
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 499,076 prot (g): 27,311 lip (g): 16,483 hc (g): 57,426	Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 595,297 prot (g): 29,049 lip (g): 25,934 hc (g): 59,923	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 564,48 prot (g): 28,835 lip (g): 22,038 hc (g): 60,48	 Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 755,552 prot (g): 26,544 lip (g): 45,532 hc (g): 58,583	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 435,607 prot (g): 24,159 lip (g): 13,789 hc (g): 50,171
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 479,94 prot (g): 32,692 lip (g): 19,778 hc (g): 39,876	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 530,716 prot (g): 26,455 lip (g): 15,981 hc (g): 69,248	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Yogur y pan Kcal: 683,901 prot (g): 30,046 lip (g): 23,332 hc (g): 83,381	Verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 392,315 prot (g): 11,003 lip (g): 18,396 hc (g): 41,503	Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,683 prot (g): 31,239 lip (g): 24,476 hc (g): 62,284
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 558,787 prot (g): 16,484 lip (g): 22,778 hc (g): 69,123	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 395,492 prot (g): 24,842 lip (g): 11,248 hc (g): 45,458	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Yogur y pan Kcal: 515,182 prot (g): 30,954 lip (g): 15,171 hc (g): 61,893	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 625,24 prot (g): 29,891 lip (g): 29,093 hc (g): 59,291	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 559,045 prot (g): 35,411 lip (g): 22,704 hc (g): 48,369
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco y pan sin gluten	Espirales sin gluten con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan sin gluten	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - y pan sin gluten	Verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras - y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor y pan sin gluten
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Coditos con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>y pan</p>
10	11	12	13	14
<p>Coliflor a la gallega</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz blanco</p> <p>y pan</p>	<p>Espirales con champiñones</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Verduras al wok</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>y pan</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>y pan</p>
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Coditos con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>y pan</p>
10	11	12	13	14
<p>Coliflor a la gallega</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz blanco</p> <p>y pan</p>	<p>Espirales con champiñones</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Verduras al wok</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>y pan</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>y pan</p>
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - y pan	Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas y pan
10	11	12	13	14
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco y pan	Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan
17	18	19	20	21
Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jurel en salsa de puerros Patatas al ajo cabañil y pan
24	25	26	27	28
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce y pan	Sopa casera de ave con fideos Magro de cerdo en salsa con verduras - Yogur de soja y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor y pan
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>y pan</p>
10	11	12	13	14
<p>Coliflor a la gallega</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz blanco</p> <p>y pan</p>	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Verduras al wok</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>y pan</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>y pan</p>
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>y pan</p>
10	11	12	13	14
<p>Coliflor a la gallega</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz blanco</p> <p>y pan</p>	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, calabaza y cebollino con aliño de</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Pavo al horno con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Verduras al wok</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>y pan</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>y pan</p>
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>y pan</p>
10	11	12	13	14
<p>Coliflor a la gallega</p> <p>Pechuga de pavo con salsa de manzana</p> <p>Arroz blanco</p> <p>y pan</p>	<p>Espirales con champiñones</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>y pan</p>	<p>Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Verduras al wok</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Jurel en salsa de puerros</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>y pan</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Abadejo a la roteña</p> <p>-</p> <p>y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>y pan</p>
01	02	03	04	05
				