



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza a la vizcaína	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 781,751 prot (g): 43,596 lip (g): 19,564 hc (g): 96,389	Kcal: 579,251 prot (g): 31,437 lip (g): 13,803 hc (g): 75,35	Kcal: 684,723 prot (g): 28,638 lip (g): 20,867 hc (g): 95,951	Kcal: 587,288 prot (g): 14,733 lip (g): 19,46 hc (g): 83,962	Kcal: 627,48 prot (g): 43,212 lip (g): 22,559 hc (g): 59,194
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Coliflor con bechamel gratinada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Limanda empanada	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	 Crunchybanzos	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094	Kcal: 876,866 prot (g): 48,542 lip (g): 25,409 hc (g): 108,789	Kcal: 842,955 prot (g): 32,755 lip (g): 27,784 hc (g): 106,8	Kcal: 577,156 prot (g): 32,059 lip (g): 20,886 hc (g): 60,909	Kcal: 708,14 prot (g): 23,267 lip (g): 21,412 hc (g): 97,23
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Rabas de calamar rebozadas	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 484,279 prot (g): 14,258 lip (g): 24,484 hc (g): 48,259	Kcal: 467,621 prot (g): 12,87 lip (g): 8,848 hc (g): 78,735	Kcal: 724,94 prot (g): 31,807 lip (g): 25,343 hc (g): 89,119	Kcal: 619,531 prot (g): 30,821 lip (g): 18,824 hc (g): 77,304	Kcal: 818,395 prot (g): 30,064 lip (g): 16,529 hc (g): 125,346
23	JORNADA PIRATA	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Bacalao rebozado	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 663,138 prot (g): 24,336 lip (g): 19,992 hc (g): 89,754	Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Kcal: 992,366 prot (g): 40,819 lip (g): 45,06 hc (g): 100,389	Kcal: 863,529 prot (g): 48,025 lip (g): 33,339 hc (g): 85,972	Kcal: 522,267 prot (g): 33,054 lip (g): 8,851 hc (g): 71,275
02	03	04	05	06

# 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



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza a la vizcaína	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Coliflor salteada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	 Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de limanda al horno	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera
Abadejo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Bacalao al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Revuelto de huevo	Ternera con salsa de zanahorias	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	-
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo	Merluza a la vizcaína	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Coliflor salteada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Limanda empanada	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Abadejo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Bacalao al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Revuelto de huevo	Ternera con salsa de zanahorias	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo	Merluza a la vizcaína	Pechuga de pavo al horno/plancha	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Coliflor salteada	Crema de puerro y zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de limanda al horno	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Abadejo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pavo al horno con tomate y cebolla	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Bacalao al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Filete de pavo en salsa	Ternera con salsa de zanahorias	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo	Merluza a la vizcaína	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Coliflor salteada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Limanda empanada	Contramusto de pollo horneado o plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Abadejo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa de fideos con caldo casero	Coditos con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Bacalao al horno	Garbanzos con patata y pollo	Revuelto de huevo	Pechuga de pavo al horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza a la vizcaína	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Coliflor con bechamel gratinada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Limanda empanada	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Garbanzos salteados	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Rabas de calamar rebozadas	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Bacalao a la romana	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Pavo al horno con tomate y cebolla	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Revuelto de huevo y queso fundido
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Coliflor con bechamel gratinada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	 Crunchybanzos	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Filete de pavo en salsa	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla francesa	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española	Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	Guisantes salteados
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guisantes salteados con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Filete de pavo en salsa	Merluza a la vizcaína	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Coliflor con bechamel gratinada	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Limanda empanada	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Crunchybanzos	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Lacitos aglio-olio
Rabas de calamar rebozadas	Pechuga de pavo al horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con patatas salteadas	Sopa de ave con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Bacalao a la romana	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Revuelto de huevo y pavo	Ternera con salsa de zanahorias	Merluza en salsa verde con guisantes
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				