

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">6</p> <p>Tallarines con verduras al wok</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>FESTIVO</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor</p> <p>671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>FESTIVO</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo adobada a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Salmón al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor</p> <p>745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con verduras</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>781,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:33,7g - HC:89,3g AGS:1,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>SAN ISIDRO</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>DÍA DEL CELÍACO</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca</p> <p>624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor</p> <p>601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Canelones de carne con bechamel gratinados</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Arroz milanese</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón</p> <p>Zanahoria baby</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor</p> <p>580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g AGS:8,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor</p> <p>737,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,1g - HC:92,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,8g - Sal:3,7g</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:68,8g AGS:5,6g - Azúcares:23,4g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>549,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,3g - HC:84,9g AGS:1,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york</p> <p>Muslitos de pollo en salsa</p> <p>Pan blanco y Helado vasito</p> <p>713,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:20,1g - HC:97,5g AGS:6,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,6g</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Salchichas frescas a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca</p> <p>867,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:38,5g - HC:92,2g AGS:11,0g - Azúcares:20,5g - Sal:2,9g</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Garbanzos salteados al ajillo</p> <p>Limanda a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor</p> <p>678,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,1g - HC:64,9g AGS:9,6g - Azúcares:19,3g - Sal:2,6g</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6 Espaguetis sin gluten con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	7 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	8 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y Yogur sabor	9 Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan sin gluten y Fruta fresca	10 Arroz salteado con champiñones Salmón al horno Pisto de verduras Pan sin gluten y Yogur sabor
13 Espaguetis sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan sin gluten y Fruta fresca	<u>SAN ISIDRO</u> 14 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	15 FESTIVO	<u>DÍA DEL CELÍACO</u> 16 Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur sabor
20 Crema parmentiere Macarrones sin gluten con verduras y pollo Pan sin gluten y Fruta fresca	21 Arroz a la milanesa Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca	22 Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan sin gluten y Yogur sabor	23 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	24 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Yogur sabor
27 Judías verdes al ajillo Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	28 Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz y verduras Muslitos de pollo en salsa Pan sin gluten y Yogur sabor	30 Espaguetis sin gluten con tomate Lomo con pimiento y cebolla Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	31 Garbanzos salteados al ajillo Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Tallarines con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur de soja	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur de soja
13	14	15	16	17
Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	<u>SAN ISIDRO</u> Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	FESTIVO	<u>DÍA DEL CELÍACO</u> Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur de soja
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	Arroz a la milanese Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur de soja	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur de soja
27	28	29	30	31
Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Ensalada de arroz y verduras Muslitos de pollo en salsa Pan y Yogur de soja	Espaguetis con tomate Lomo con pimiento y cebolla Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6 Tallarines con verduras Ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	7 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	8 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	9 Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	10 Arroz tres delicias Pechuga de pavo al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
13 Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	14 <u>SAN ISIDRO</u> Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	15 FESTIVO	16 <u>DÍA DEL CELÍACO</u> Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Lentejas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
20 Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	21 Arroz a la milanesa Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	22 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor	23 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	24 Ensalada de patata (sin atún) Filete de pavo en salsa Pan y Yogur sabor
27 Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	28 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa Pan y Helado vasito	30 Espaguetis con tomate Salchichas frescas de cerdo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	31 Garbanzos salteados al ajillo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6 Tallarines con verduras al wok Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	7 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	8 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	9 Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	10 Arroz tres delicias Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
13 Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	<u>SAN ISIDRO</u> 14 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	15 FESTIVO	<u>DÍA DEL CELÍACO</u> 16 Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
20 Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	21 Arroz a la milanesa Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	22 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor	23 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	24 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor
27 Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	28 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa Pan y Helado vasito	30 Espaguetis con tomate Salchichas frescas de cerdo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	31 Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Tallarines con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur desnatado sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Arroz tres delicias Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur desnatado sabor
13	<u>SAN ISIDRO</u> 14	15	<u>DÍA DEL CELÍACO</u> 16	17
Espaguetis aglio-olio Filete de ternera a la plancha Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	FESTIVO	Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur desnatado sabor
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur desnatado sabor	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur desnatado sabor
27	28	29	30	31
Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa Pan y Yogur desnatado sabor	Espaguetis con tomate Lomo con pimiento y cebolla Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
		8	9	10
6 Tallarines con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	7 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Pechuga de pavo al horno Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
		15	16	17
13 Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	SAN ISIDRO 14 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	FESTIVO	DÍA DEL CELÍACO 16 Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
		22	23	24
20 Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	21 Arroz con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	22 Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor	23 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	24 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor
		29	30	31
27 Judías verdes al ajillo Filete de pavo en salsa Patatas fritas Pan y Fruta fresca	28 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz y verduras Muslitos de pollo en salsa Pan y Helado vasito	30 Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	31 Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Tallarines con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz tres delicias Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
13	14	15	16	17
Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	SAN ISIDRO Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	FESTIVO	DÍA DEL CELÍACO Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Canelones de carne con bechamel gratinados Pan y Fruta fresca	Arroz a la milanese Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor
27	28	29	30	31
Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa Pan y Helado vasito	Espaguetis con tomate Salchichas frescas de cerdo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Tallarines con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur de soja	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur de soja
13	14	15	16	17
Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	<u>SAN ISIDRO</u>	FESTIVO	<u>DÍA DEL CELÍACO</u>	
	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur de soja
20	21	22	23	24
Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	Arroz a la milanesa Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur de soja	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur de soja
27	28	29	30	31
Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Ensalada de arroz y verduras Muslitos de pollo en salsa Pan y Yogur de soja	Espaguetis con tomate Lomo con pimiento y cebolla Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de soja

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6 Tallarines con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	7 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	8 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	9 Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	10 Arroz tres delicias Bacalao al horno con pisto Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
13 Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	14 <u>SAN ISIDRO</u> Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	15 FESTIVO	16 <u>DÍA DEL CELÍACO</u> Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
20 Crema parmentiere Macarrones de verduras con pollo Pan y Fruta fresca	21 Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	22 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor	23 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	24 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor
27 Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	28 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa Pan y Helado vasito	30 Espaguetis con tomate Salchichas frescas de cerdo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	31 Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 Tallarines con verduras Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	7 Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	8 Judías verdes al ajillo Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	9 Crema de calabaza asada Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	10 Arroz salteado con champiñones Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
13 Espaguetis aglio-olio Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	14 <u>SAN ISIDRO</u> Macarrones con verduras Patata, col y zanahoria Pan y Fruta fresca	15 FESTIVO	16 <u>DÍA DEL CELÍACO</u> Arroz con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Sopa de verduras con fideos Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
20 Crema parmentiere Macarrones con verduras Pan y Fruta fresca	21 Arroz con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	22 Menestra de verduras salteadas Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor	23 Espinacas salteadas con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	24 Ensalada de patata (sin atún) Arroz salteado Pan y Yogur sabor
27 Judías verdes al ajillo Patatas fritas Pan y Fruta fresca	28 Pisto de verduras Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz y verduras Pan y Helado vasito	30 Espaguetis con tomate Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	31 Pisto de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
<p>Espaguetis sin gluten con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
13	14	15	16	17
<p>Espaguetis sin gluten aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<u>SAN ISIDRO</u>	FESTIVO	<u>DÍA DEL CELÍACO</u>	
	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>		<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema parmentiere</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras y pollo</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
27	28	29	30	31
<p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Ensalada de arroz y verduras</p> <p>Muslitos de pollo en salsa</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos salteados al ajillo</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6 Tallarines con verduras al wok Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	7 Crema de patata, zanahoria y judía verde Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	8 Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	9 Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	10 Arroz tres delicias Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor
13 Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	<u>SAN ISIDRO</u> 14 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	15 FESTIVO	<u>DÍA DEL CELÍACO</u> 16 Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca	17 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
20 Crema parmentiere Canelones de carne con bechamel gratinados Pan y Fruta fresca	21 Arroz a la milanesa Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	22 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor	23 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	24 Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor
27 Crema de judías verdes Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	28 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	29 Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa y Helado vasito	30 Espaguetis con tomate Salchichas frescas de cerdo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	31 Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p style="text-align: right;">6</p> <p>Tallarines con verduras al wok Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p>Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: right;">9</p> <p>Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <p style="text-align: right;">10</p> <p>Arroz tres delicias Salmón al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p style="text-align: center;"><u>SAN ISIDRO</u></p> <p>Puré de zanahoria y patata Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: center;"><u>DÍA DEL CELÍACO</u></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco/Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p>Crema parmentiere Canelones de carne con bechamel gratinados Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Arroz a la milanesa Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Ensalada campera Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <p>Judías verdes al ajillo Magro de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y york Muslitos de pollo en salsa y Helado vasito</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Espaguetis con tomate Salchichas frescas de cerdo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Garbanzos salteados al ajillo Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor</p>