

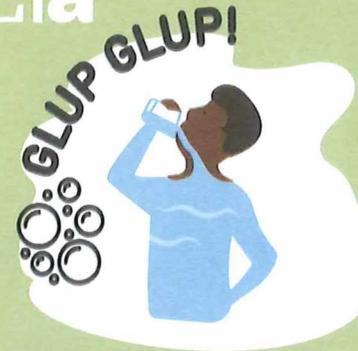
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



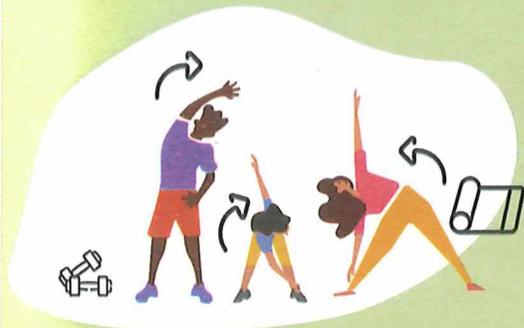
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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 >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo
carne >	huevo ○ pescado

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

Entidades colaboradoras:



LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteada con patata		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Contramuslo de pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas		Tortilla francesa con pavo	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
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		Pan y Fruta fresca 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g		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		Pan blanco y Fruta fresca 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g		Pan blanco y Yogur sabor 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias blancas con verduras		Paella mixta		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Albóndigas de ternera sin gluten sin lactosa en salsa de verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Cocido completo		Jamoncitos de pollo al horno	
-		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		-		Patatas al ajo cabañil	
Pan blanco y Fruta fresca 625,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,5g		Pan blanco y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g		Pan blanco y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g		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		Pan blanco y Yogur sabor 526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Empanadillas de atún		Estofado de ternera con verduras		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de huevo con queso		Estofado de pollo con zanahorias	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g		Pan blanco y Fruta fresca 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g - Azúcares:17,4g - Sal:2,7g		Pan blanco y Natillas 800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:8,2g		Pan blanco y Fruta fresca 688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g		Pan blanco y Yogur sabor 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g - Azúcares:29,4g - Sal:1,9g	
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas			
Escalope de cerdo empanado		Medallón de salmón en salsa de naranja		Cocido completo		Pollo asado con salsa barbacoa		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		-		Patatas dado			
Pan blanco y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g		Pan blanco y Yogur sabor 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g		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		Pan blanco y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g			

LUNES	3	MARTES	4	MÍRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Espaguetis sin gluten con tomate		Crema de calabaza y manzana		Garbanzos con pisto de verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
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 Yogur sabor	
<hr/>									
LUNES	10	MARTES	11	MÍRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones sin gluten aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduras		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en salsa de puerros		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicitos de pollo al horno	
		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
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 Yogur sabor	
<hr/>									
LUNES	17	MARTES	18	MÍRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de ave con fideos sin gluten		Pisto de verduras		Espaguetis sin gluten con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Natillas		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	
<hr/>									
LUNES	24	MARTES	25	MÍRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Macarrones sin gluten a la napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Filete de cerdo a la plancha		Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo asado en su jugo			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Patatas dado			
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
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 Yogur de soja	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamoncitos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Yogur de soja	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Yogur de soja	
Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca			
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Filete de cerdo a la plancha		Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo asado en su jugo			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Fruta fresca			

LAS ELABORACIONES DE LOS PLATOS SE HARÁN SIN CHAMPIÑÓN

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Merluza a la bilbaina		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa de pavo	
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 Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamoncitos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Filete de ternera a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Filete de cerdo a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas		Tortilla con york	
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 Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella mixta		Crema de calabaza, zanahoria y puerro		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en salsa de puerros		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Crema de calabacín		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Empanadillas de atún		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Crema de zanahoria		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Escalope de cerdo empanado		Medallón de salmón en salsa de naranja		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Pechuga de pavo al horno		Pollo al ajillo		Lomo con pimiento y cebolla		Tortilla francesa de pavo	
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 Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Estofado de ternera con champiñones		Filete de pavo en salsa		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Yogur sabor	
Pan y Fruta fresca				Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca			
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Filete de cerdo a la plancha		Pechuga de pavo al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa de pavo	
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 Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Yogur sabor	
Pan y Fruta fresca				Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca			
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Filete de cerdo a la plancha		Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
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 Yogur de soja	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamoncitos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Yogur de soja	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca				Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Filete de cerdo a la plancha		Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo asado en su jugo			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Jamoncitos de pollo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas		Tortilla francesa de pavo	
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 Yogur sabor	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de ave con fideos		Crema parmentiere	
Filete de ternera a la plancha		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamoncitos de pollo al horno	
Pan y Fruta fresca		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Patatas al ajo cabañil	
		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de ave con estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Pan y Yogur sabor	
Pan y Fruta fresca				Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca			
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de ave con fideos		Crema de verduras y hortalizas		NO LECTIVO	
Pechuga de pavo al horno		Medallón de salmón en salsa de naranja		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Pollo asado con salsa barbacoa			
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÍRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas		Tallarines con tomate		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y zanahoria		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 desnatado sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor	

LUNES	10	MARTES	11	MÍRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella de verduritas		Sopa de ave con fideos		Crema parmentiere	
Filete de ternera a la plancha		Tortilla francesa		Abadejo en salsa de puerros		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
Calabacín salteado		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor	

LUNES	17	MARTES	18	MÍRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
Abadejo al horno		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor	

LUNES	24	MARTES	25	MÍRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de ave con fideos		Crema de verduras y hortalizas			
Filete de cerdo a la plancha		Salmón al horno		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo asado en su jugo		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Ensalada de lechuga			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur desnatado sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca			

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Arroz blanco Pan sin gluten y Fruta fresca		Espaguetis sin gluten con tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan sin gluten y Fruta fresca		Crema de calabaza Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca		Garbanzos con pisto de verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan sin gluten y Fruta fresca		Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y Fruta fresca		Paella de verduras Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca		Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca		Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan sin gluten y Fruta fresca	
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca		Sopa de ave con fideos sin gluten Estofado de ternera con champiñones Pan sin gluten y Fruta fresca		Pisto de verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca		Espaguetis sin gluten con tomate Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca		Judías verdes con patatas salteadas Estofado de pollo con zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Macarrones sin gluten a la napolitana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca		Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca		Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca		Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Pan sin gluten y Fruta fresca		NO LECTIVO	

LUNES	3	MARTES	4	MÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Pisto de verduras		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas		Tortilla francesa de pavo	
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 Yogur sabor	
<hr/>									
LUNES	10	MARTES	11	MÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Alubias con verduras		Paella mixta		Sopa de cocido con fideos		Crema parmentiere	
Filete de ternera a la plancha		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jamonicos de pollo al horno	
Calabacín salteado		Tomate aliñado con orégano		Ensalada de lechuga y zanahoria				Patatas al ajo cabañil	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
<hr/>									
LUNES	17	MARTES	18	MÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz salteado con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Crema de judías verdes	
Empanadillas de atún		Estofado de ternera con champiñones		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de queso		Estofado de pollo con zanahoria	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
<hr/>									
LUNES	24	MARTES	25	MÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Arroz con salsa de tomate		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas			
Escalope de cerdo empanado		Medallón de salmón en salsa de naranja		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Pollo asado con salsa barbacoa		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Patatas dado			
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca			

LUNES 3	MARTES 4	MÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Pisto de verduras Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca	Tallarines a la carbonara Salmón al horno Calabacín salteado Pan y Fruta fresca	Crema de calabaza Pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor	Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de pavo Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor
LUNES 10	MARTES 11	MÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Calabacín salteado Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Abadejo en adobo de limón frito Calabacín salteado Pan y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Crema parmentiere Jamoncitos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Yogur sabor
LUNES 17	MARTES 18	MÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Sopa de estrellas Estofado de ternera con champiñones Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con orégano Pan y Natillas	Espaguetis con tomate Revuelto de queso Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Estofado de pollo con zanahoria Pan y Yogur sabor
LUNES 24	MARTES 25	MÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Coditos napolitana Filete de cerdo a la plancha Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabaza al horno Pan y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Fruta fresca	NO LECTIVO

LUNES	3	MARTES	4	MÍRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Pisto de verduras		Tallarines a la carbonara		Crema de calabaza (sin patata)		Garbanzos con pisto de verduras		Espirales salteados con champiñones y pavo	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Cous cous		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural	
<hr/>									
LUNES	10	MARTES	11	MÍRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Macarrones aglio-olio		Crema de calabacín (sin patata)		Cous cous		Sopa de cocido con fideos		Crema de calabaza (sin patata)	
Filete de ternera a la plancha		Tortilla francesa		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con pisto de verduras		Jamoncitos de pollo al horno	
Calabacín salteado		Tomate aliñado con orégano		Calabacín salteado		Pan y Fruta fresca permitida		Tomate aliñado con orégano	
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural				Pan y Yogur natural	
<hr/>									
LUNES	17	MARTES	18	MÍRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Espirales con champiñones		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Espinacas salteadas	
Abadejo al horno		Filete de ternera a la plancha		Merluza al horno con ajo y perejil		Revuelto de queso		Contramuslo de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Natillas		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur natural	
<hr/>									
LUNES	24	MARTES	25	MÍRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Coditos napolitana		Cous cous		Sopa de cocido con fideos		Crema de calabacín (sin patata)			
Filete de cerdo a la plancha		Salmón al horno		Garbanzos con pisto de verduras		Contramuslo de pollo asado en su jugo		NO LECTIVO	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Calabaza al horno			
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida			

LUNES 3	MARTES 4	MÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Pisto de verduras Magro de cerdo al curry Arroz blanco Pan y Fruta fresca	Tallarines a la carbonara Salmón al horno Calabacín salteado Pan y Fruta fresca	Crema de calabaza Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de pavo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
LUNES 10	MARTES 11	MÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Calabacín salteado Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Crema parmentiere Jamonicos de pollo al horno Patatas al ajo cabañil Pan y Yogur sabor
LUNES 17	MARTES 18	MÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Sopa de estrellas Estofado de ternera con champiñones Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas	Espaguetis con tomate Revuelto de queso Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Espinacas salteadas Estofado de pollo con zanahoria Pan y Yogur sabor
LUNES 24	MARTES 25	MÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Coditos napolitana Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Fruta fresca	NO LECTIVO