

# 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**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<p><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Champiñones salteados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>
<p><b>4</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras Brócoli salteado con jamón serrano Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g</p>	<p><b>5</b></p> <p>Garbanzos a la madrileña Menestra de verduras salteada Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor 618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g</p>	<p><b>6</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>7</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>8</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo en salsa Puré de patata Pan blanco y Fruta fresca 624,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:108,8g AGS:1,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,9g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones con tomate Hervido valenciano (Bullit) Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Natillas / Yogur natural 742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,3g AGS:4,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Repollo rehogado Cocido completo — 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</p>	<p><b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b></p> <p>Arroz con champiñones y pavo Guisantes salteados con cebolla Bacalao con tomate (S. Peixiño) Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco y Fruta fresca 659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,9g - HC:118,1g AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:2,5g</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias blancas con chorizo Salteado mediterráneo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor 697,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,4g - HC:118,2g AGS:3,1g - Azúcares:18,4g - Sal:3,5g</p>
<p><b>18</b></p> <p>Coditos al queso Tacos de verdura Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca 789,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:37,3g - HC:117,9g AGS:1,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas al ajo cabañil Pan blanco y Yogur sabor 616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,6g - HC:117,5g AGS:4,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas con calabaza Zanahoria baby y maíz salteados Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Fruta fresca 649,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:117,7g AGS:1,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b></p> <p>Espaguetis carbonara Zanahoria baby y maíz salteados Pizza de jamón y queso Patatas fritas Pan blanco y Postre especial </p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con tomate Taco de verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca 710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:5,4g - Azúcares:25,7g - Sal:4,4g</p>
<p><b>25</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p><b>26</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p><b>27</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p><b>28</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p><b>29</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate Paella de verduritas</p> <p>Merluza en salsa verde Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con verduras Brócoli salteado con jamón serrano</p> <p>Tortilla francesa Huevos moll Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la madrileña Menestra de verduras salteada</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria Pisto de verduras</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa Contramuslo de pollo a la plancha Puré de patata Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate Hervido valenciano</p> <p>Escalope de cerdo Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Natillas / Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Sopa de pescado con pasta</p> <p>Cocido completo Pollo con tomate — Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p><b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</b></p> <p>Arroz con champiñones y pavo Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Bacalao con tomate (S. Peixiño) Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias blancas con chorizo Salteado mediterráneo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Tortilla de jamón y queso Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur sabor</p>
<p>18</p> <p>Coditos al queso Tacos de verdura</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con finas Jamonicitos de pollo al estilo broaster Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Coliflor al ajoarriero</p> <p>Lomo de cerdo a la española Lacón a la plancha Patatas al ajo cabañil Pan blanco y Yogur sabor</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con calabaza Zanahoria baby y maíz salteado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Huevos cocidos con tomate Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p> <p>Espaguetis carbonara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Patatas fritas Pan blanco y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con tomate Paella de pollo</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil Merluza a la meniere Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Natillas / Yogur natural</p>	<p>13</p> <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>14</p> <p>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>18</p> <p>Coditos sin gluten aglio-olio</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>20</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Espaguetis sin gluten con verduras</p> <p>Panini sin gluten de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>18</p> <p>Coditos aglio-olio</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>18</p> <p>Coditos aglio-olio</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Ternera encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>18</p> <p>Coditos aglio-olio</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
4 Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	5 Coliflor a la gallega Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Pisto de verduras Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Puré de patata Pan y Fruta fresca	12 Macarrones sin soja con salsa de tomate Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas / Yogur natural	13 Sopa casera de cocido con fideos sin soja Pollo con tomate Pan y Fruta fresca	14 JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO Arroz salteado con champiñones Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño) Lechuga y cebolla Pan y Fruta fresca	14 Champiñones salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
18 Coditos sin soja aglio-olio Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	19 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas ajo cabañil Pan y Yogur sabor	20 Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	21 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Espaguetis sin soja con verduras Panini de verduras y pollo Patatas fritas Pan y Postre especial 	22 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca
25 VACACIONES DE NAVIDAD y	26 VACACIONES DE NAVIDAD y	27 VACACIONES DE NAVIDAD y	28 VACACIONES DE NAVIDAD y	29 VACACIONES DE NAVIDAD y

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos a la madrileña Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b>	<b>14</b>
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Puré de patata Pan y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones con tomate Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño) Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b>	<b>22</b>
<p>Coditos al queso Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas ajo cabañil Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis a la carbonara Pizza de jamón y queso Patatas fritas Pan y Postre especial </p>	<p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>VACACIONES DE NAVIDAD y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Arroz con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
4 Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	5 Garbanzos a la madrileña Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate Puré de patata Pan y Fruta fresca	12 Macarrones con tomate Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas / Yogur natural	13 Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14 Arroz salteado con champiñones y pavo Ternera encebollada Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	14 Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
18 Coditos al queso Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	19 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas ajo cabañil Pan y Yogur sabor	20 Lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21 Espaguetis a la carbonara Panini de verduras y pollo Patatas fritas Pan y Postre especial 	22 Arroz con salsa de tomate Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca
25 VACACIONES DE NAVIDAD y	26 VACACIONES DE NAVIDAD y	27 VACACIONES DE NAVIDAD y	28 VACACIONES DE NAVIDAD y	29 VACACIONES DE NAVIDAD y

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Garbanzos a la madrileña Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Puré de patata Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>Macarrones con tomate Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones y pavo Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño) Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Coditos al queso Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas ajo cabañil Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b></p> <p>Espaguetis a la carbonara Panini de verduras y pollo Patatas fritas Pan y Postre especial </p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b>	<b>14</b>
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b>	<b>22</b>
<p>Coditos al queso</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Garbanzos a la madrileña Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Puré de patata Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>Macarrones con tomate Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido completo Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones y pavo Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño) Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Coditos al queso Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas ajo cabañil Pan y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b></p> <p>Espaguetis a la carbonara Panini de verduras y pollo Patatas fritas Pan y Postre especial </p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Ternera encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b>	<b>14</b>
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b>	<b>22</b>
<p>Coditos aglio-olio</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con verduras</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz hervido con zanahoria</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos encebollados</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO 14</b>	<b>14</b>
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones hervidos con calabacín</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Moros y cristianos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD 21</b>	<b>22</b>
<p>Coditos al queso</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Lechuga y cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>Arroz salteado</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>18</p> <p>Coditos al queso</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
4 Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	5 Coliflor a la gallega Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Puré de patata Pan y Fruta fresca	12 Macarrones con tomate Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Natillas / Yogur natural	13 Sopa de cocido con fideos ecológicos Pollo con tomate Pan y Fruta fresca	14 JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO Arroz salteado con champiñones y pavo Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño) Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	14 Alubias pintas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
18 Coditos al queso Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	19 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas ajo cabañil Pan y Yogur sabor	20 Lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	21 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Espaguetis a la carbonara Pizza de jamón y queso Patatas fritas Pan y Postre especial 	22 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca
25 VACACIONES DE NAVIDAD y	26 VACACIONES DE NAVIDAD y	27 VACACIONES DE NAVIDAD y	28 VACACIONES DE NAVIDAD y	29 VACACIONES DE NAVIDAD y

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>4</p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Natillas / Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Bacalao en salsa de tomate (S. Peixiño)</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>18</p> <p>Coditos al queso</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas ajo cabañil</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Panini de verduras y pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Postre especial</p> 	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>y</p>

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Pan sin sal y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Patatas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Garbanzos a la madrileña Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin sal y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Puré de patata Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>Macarrones con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan sin sal y Natillas / Yogur natural</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p><b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones Ternera encebollada Lechuga y brotes de soja Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin sal y Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Coditos aglio-olio Jamonicos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Lomo de cerdo a la española Lechuga y cebolla Pan sin sal y Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Lentejas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p> <p>Espaguetis con verduras Panini de verduras y pollo Patatas asadas Pan sin sal y Postre especial </p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin sal y Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center;">y</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<b>1</b>
				<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g</p>	<p>Garbanzos a la madrileña</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g</p>	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:108,8g AGS:5,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y Natillas / Yogur natural 742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,3g AGS:4,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido completo</p> <p>—</p> <p>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</p>	<p><b>JORNADA DEL REINO ANIMAL MARINO</b></p> <p>Arroz con champiñones y pavo</p> <p>Bacalao con tomate (S. Peixiño)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,9g - HC:118,1g AGS:7,6g - Azúcares:17,8g - Sal:2,5g</p>	<p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 597,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,2g - HC:110,5g AGS:3,1g - Azúcares:18,4g - Sal:3,5g</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Coditos al queso</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 759,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:37,3g - HC:177,9g AGS:7,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Pan blanco y Yogur sabor 616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,6g - HC:117,1g AGS:4,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 549,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:117,7g AGS:1,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p> <p>Espaguetis carbonara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y Postre especial </p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca 710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:6,4g - Azúcares:25,7g - Sal:4,4g</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD