

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



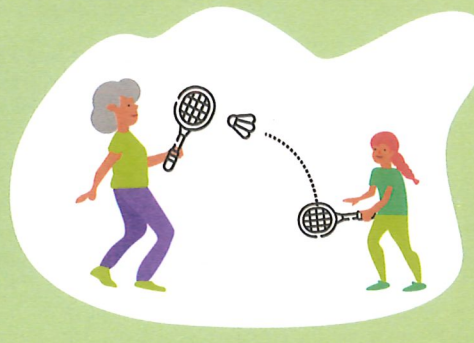
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



1

JORNADA TEA

2

3

4

5

NO LECTIVO

Espirales gratinados
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria

Sopa de cocido con fideos

Arroz con verduras y cerdo

Lentejas con zanahoria

Pan blanco y Yogur
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

Pan blanco y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

Pan blanco y Fruta fresca
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

Pan blanco y Yogur
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

8

Crema parmentier
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
599,7Kcal - Prot:14,9g - Lip:8,5g - HC:101,5g AGS:1,4g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Paella de verduras
Bacalao fresco de Galicia con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Sopa de pescado con estrellas
Estofado de pollo
Patatas dado

Macarrones carbonara
Tortilla francesa
Champiñones salteados

Garbanzos estofados con chorizo
Limanda en salsa de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur
622,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:12,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

Pan blanco y Fruta fresca
690,3Kcal - Prot:35,4g - 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:89,4g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

Pan blanco y Yogur
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:3,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

15

Arroz milanesa
Huevos cocidos
Pisto de verduras
Pan blanco y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Menestra de verduras salteada con jamón

Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca

Lacón a la gallega
Patatas al vapor

Cocido completo

Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz

Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

Pan blanco y Fruta fresca
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

Pan blanco y Yogur
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

22

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

Arroz con salsa de tomate
Gallo San Pedro en salsa
Ensalada de lechuga y maíz

Lentejas con bacon

Lazos al pesto

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Pan blanco y Yogur
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

Pan blanco y Fruta fresca
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

Pan blanco y Yogur
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

29

Alubias blancas con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
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

Paella mixta
Salmón en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y remolacha

Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada

Rabas de calamar rebozadas
Ensalada de lechuga y tomate

Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas

Pan blanco y Yogur
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

30

24

25

26

LUNES

MARTES

JUEVES

1

NO LECTIVO

JORNADA TEA

Espirales gratinados
Verdura tricolor al aceite de ajo
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Yogur
629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

2

Sopa de cocido con fideos
Repollo rehogado

Cocido completo

Pan blanco y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

3

Arroz con verduras y cerdo
Brócoli salteado con ajo y cebolla
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca
627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

4

Lentejas con zanahoria
Calabaza salteada con puerro
Filete de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

5

8

Crema parmentier
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
549,7Kcal - Prot:14,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,4g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

Paella de verduritas
Calabaza asada
Bacalao fresco de Galicia con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

9

Sopa de pescado con estrellitas
Panaché de verduras
Estofado de pollo
Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

10

Macarrones carbonara
Tortilla francesa
Champiñones salteados

Pan blanco y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

11

Garbanzos estofados con chorizo
Coliflor al ajoarriero
Limanda en salsa de pepinillo y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,2g - HC:108,7g AGS:3,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

12

15

Arroz milanesa
Huevos cocidos
Pisto de verduras
Pan blanco y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

Dúo de alubias con sofrito vegetal de
Brócoli salteado
Lacón a la gallega
Patatas al vapor

Pan blanco y Yogur
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

16

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Repollo rehogado
Cocido completo

Pan blanco y Fruta fresca
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

17

Menestra de verduras salteada con jamón
Pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

18

Espaguetis con salsa de tomate casero y
Guisantes salteados con cebolla
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

19

22

Sopa de fideos
Calabacín asado
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

Arroz con salsa de tomate
Coliflor con bechamel gratinada
Gallo San Pedro en salsa
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

23

Lentejas con bacon
Judías verdes con patatas salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

24

Lazos al pesto
Champiñones con jamón york
Rabas de calamar rebozadas
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

25

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas

Pan blanco y Yogur
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

26

29

Alubias blancas con verduras
Calabaza salteada
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
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

Paella mixta
Guisantes salteados con patatas
Salmón en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

30

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados Espirales al pesto</p> <p>Tortilla francesa de jamón york Tortilla de patata y atún Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo Garbanzos salteados con verduras y pollo — Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo Arroz a la cazuela</p> <p>Merluza en salsa americana Merluza al horno en salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria Empedrado de lentejas</p> <p>Filete de pollo en salsa Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentier Ratatouille</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Lomo en salsa a la pimienta Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduritas Arroz a banda</p> <p>Bacalao fresco de Galicia con tomate Bacalao fresco de Galicia al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas Sopa minestrone</p> <p>Estofado de pollo Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones carbonara Macarrones con tomate</p> <p>Tortilla francesa Tortilla de patata y cebolla Champiñones salteados Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Limanda en salsa de pepinillo y cebolla Limanda a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz milanesa Ensalada de arroz</p> <p>Huevos cocidos Tortilla de bacalao Pisto de verduras Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de Alubias al ajillo</p> <p>Lacón a la gallega Fajitas rellenas de carne Patatas al vapor Pan blanco y Yogur</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Sopa juliana</p> <p>Cocido completo Salteado de garbanzos, ternera y zanahoria — Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón Verduras a la provenzal</p> <p>Pollo asado en su jugo Pechuga de pollo con mostaza y miel Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y Espaguetis con verduras</p> <p>Merluza al gratén Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Tortilla de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Arroz salteado con jamón york</p> <p>Gallo San Pedro en salsa Gallo San Pedro a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con bacon Crema de legumbre</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Jamoncitos de pollo al limón Zanahoria dado salteada Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto Lazos a la crema</p> <p>Rabas de calamar rebozadas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Hamburguesa con salsa barbaoca Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan blanco y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias blancas con verduras Alubias blancas con chorizo</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha Fil.pollo con reducción de pimiento y Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella mixta Arroz con verduras</p> <p>Salmón en salsa de naranja Salmón a la bilbaína Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y Yogur</p>			

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	JORNADA TEA Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Yogur	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz con verduras y cerdo Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca	Calabaza salteada con puerro Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur
8	9	10	11	12
Crema parmentiere Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	Paella de verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur	Sopa de ave con fideos sin gluten Estofado de pollo Patatas dado Pan sin gluten y Fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Pan sin gluten y Fruta fresca	Garbanzos estofados Limanda a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Yogur
15	16	17	18	19
Arroz hervido con magro Huevos duros Pisto de verduras Pan sin gluten y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan sin gluten y Yogur	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca	Menestra de verduras salteada con jamón serrano Pollo asado a la naranja con cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casero y albahaca Merluza al gratén Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur
22	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca	Macarrones sin gluten aglio-olio Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Pan sin gluten y Yogur
29	30			
Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Yogur			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>15</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>			

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	JORNADA TEA Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de soja	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras y cerdo Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Lentejas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja
8	9	10	11	12
Crema parmentiere Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja	Sopa de ave con fideos Estofado de pollo Patatas dado Pan y Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Pan y Fruta fresca	Garbanzos estofados Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur de soja
15	16	17	18	19
Arroz hervido con magro Huevos duros Pisto de verduras Pan y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan y Yogur de soja	Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata y pollo Pan y Fruta fresca	Menestra de verduras salteada con jamón serrano Pollo asado a la naranja con cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca Merluza al gratén Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur de soja
22	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Lazos aglio-olio Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur de soja
29	30			
Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur de soja			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Ternera encebollada</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Limanda a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

LUNES

MARTES

Sin legumbre
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

1	JORNADA TEA 2	3	4	5
NO LECTIVO	Espirales sin soja con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur	Sopa casera de cocido con fideos sin soja Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Calabaza salteada con puerro Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur
8	9	10	11	12
Crema parmentiere Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	Sopa de ave con fideos sin soja Estofado de pollo Patatas dado Pan y Fruta fresca	Macarrones sin soja con salsa de tomate Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Pan y Fruta fresca	Coliflor al ajoarriero Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur
15	16	17	18	19
Arroz hervido con magro Huevos duros Pisto de verduras Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan y Yogur	Sopa casera de cocido con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria Pan y Fruta fresca	Verduras a la provenzal Pollo asado a la naranja con cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis sin soja con salsa de tomate casero y albahaca Merluza al gratén Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur
22	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Macarrones sin soja aglio-olio Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur
29	30			
Brócoli salteado Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y cebolla Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur			

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	JORNADA TEA Espirales gratinados Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras y cerdo Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Lentejas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur
8	9	10	11	12
Crema parmentiere Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Patatas dado Pan y Fruta fresca	Macarrones a la carbonara Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Pan y Fruta fresca	Garbanzos estofados con chorizo Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur
15	16	17	18	19
Arroz a la milanesa Huevos duros Pisto de verduras Pan y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Lacón a la gallega Pan y Yogur	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Menestra de verduras salteada con jamón serrano Pollo asado a la naranja con cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca Merluza al gratén Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur
22	23	24	25	26
Sopa de fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Lazos al pesto (sin piñones) Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan y Yogur
29	30			
Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Paella mixta Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur			

LUNES
MARTES
**Sin pescado y marisco
MIÉRCOLES**
JUEVES
**SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES**

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Ternera encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Sopa de cocido con fideos ecológicos</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con bacon</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur natural</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto (sin piñones)</p> <p>Abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto (sin piñones)</p> <p>Abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	JORNADA TEA Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras y cerdo Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Lentejas con zanahoria Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca
8	9	10	11	12
Crema parmentiere Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Estofado de pollo Patatas dado Pan y Fruta fresca	Macarrones con tomate Ternera encebollada Champiñones salteados con cebolla Pan y Fruta fresca	Garbanzos estofados Limanda a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca
15	16	17	18	19
Arroz hervido con magro Pechuga de pavo al horno Pisto de verduras Pan y Fruta fresca	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino Magro de cerdo en salsa Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Menestra de verduras salteada con jamón serrano Pollo asado a la naranja con cebolla Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca
22	23	24	25	26
Sopa de fideos Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Filete de gallo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Lazos aglio-olio Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca
29	30			
Alubias con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca			

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales al pesto</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria (sin tomate)</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduritas (sin tomate)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Huevos duros</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz salteado con jamón york</p> <p>Gallo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Crema de lentejas</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Lechuga y cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con verduras (sin tomate)</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Zanahoria hervida</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</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>18</p> <p>Verduras a la provenzal</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella mixta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Limanda con rebozado de pepinilo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella mixta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Zanahoria hervida</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Limanda a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>17</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>18</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón serrano</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gallo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella mixta</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur</p>			

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>JORNADA TEA</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras y cerdo</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo con reducción de pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>
<p>8</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Ternera encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado con estrellas</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Limanda con rebozado de pepinillo y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Pollo asado a la naranja con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casero y albahaca</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de gallo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lazos al pesto</p> <p>Abadejo al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>
<p>29</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin sal y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Paella mixta</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin sal y Yogur</p>			