

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 primera...	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 segunda...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteos
-------	---------

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 27.8€ - Sal: 2.6€

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 24.0€ - Sal: 1.7€

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 15.0€ - Sal: 1.4€

24

VACACIONES DE VERANO

4

Coditos al queso
Rabas de calamar rebozadas
Guisantes salteados
Pan blanco y Yogur
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 21.3€ - Sal: 1.9€

11

Garbanzos salteados con jamón
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Yogur
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 20.5€ - Sal: 1.8€

17

Ensalada campera
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaff
Pan blanco y Yogur
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 18.0€ - Sal: 1.7€

25

VACACIONES DE VERANO

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 21.1€ - Sal: 1.8€

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 17.7€ - Sal: 2.2€

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria baby hervida
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 21.0€ - Sal: 1.4€

26

VACACIONES DE VERANO

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 18.6€ - Sal: 1.7€

13

Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 20.7€ - Sal: 1.4€

20

Tallarines boloñesa
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y pepino
Pan blanco y Fruta fresca
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 22.7€ - Sal: 2.4€

27

VACACIONES DE VERANO

7

Gazpacho casero
Hamburguesa a la plancha
Patatas al ajo cabañil
Pan blanco y Helado
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 25.7€ - Sal: 4.4€

14

Ensalada de pasta
Merluzo a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan blanco y Helado
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 18.7€ - Sal: 3.0€

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Patatas al vapor
Pan blanco y Helado
100g, 100g - 100g, 100g - 100g, 100g - 100g - 100g, 100g - 100g
Aprox: 18.7€ - Sal: 1.4€

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Estofado de pollo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

Coditos al queso

Rabas de calamar rebozadas

Guisantes salteados

Pan blanco y Yogur

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

Arroz con verduras
Coliflor con bechamel gratinada
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

Aubias pintas con chorizo
Zanahoria baby y maíz salteados
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

Gazpacho casero
Taco de verduras
Hamburguesa a la plancha
Patatas al ajo cabañil

Pan blanco y Helado

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

10

Arroz con salsa de tomate
Guisantes con jamón serrano
Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

11

Garbanzos salteados con jamón
Repollo rehogado
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dadas

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

13

Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

14

Ensalada de pasta
Espinacas a la crema
Merluza a la bárbina
Calabaza salteada

Pan blanco y Helado

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

17

Crema de calabacín

Tortilla de patata

Tomate aliñado con orégano

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

17

Ensalada campera
Menestra de verduras salteada
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaff

Pan blanco y Yogur

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

19

Lentejas con verduras
Gazpacho casero
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria baby hervida

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

20

Tallarines boloñesa
Coliflor al vapor con mahones
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y pepino

Pan blanco y Fruta fresca

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Patatas al vapor

Pan blanco y Helado

PROTEÍNAS: 17,0g - LÍPIDOS: 1,0g - HÍDRATOS: 30,0g - AZÚCAR: 1,0g - SAL: 0,2g

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

ESO Y BACHILLER
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3
Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Coliflor al vapor

Estofado de pollo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca

4
Cofitos al queso
Cofitos aglio e olio

Rabas de calamar rebozadas

Guisantes salteados
Pan blanco y Yogur

5
Arroz con verduras
Paella mixta

Merluza al horno con salsa de limón
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca

6
Alubias pintas con chorizo
Ensalada de alubias con cous
cous,cebolla,tomate y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Huevos cocidos con tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca

7
Gaspacho casero
Taco de verduras

Hamburguesa a la plancha

Patatas al ajo cabañil
Pan blanco y Helado

10
Arroz con salsa de tomate
Ensalada de arroz con atún

Tortilla francesa con queso
Tortilla de champiñones
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca

11
Garbanzos salteados con jamón
Garbanzos estofados con verduras

Salmón al horno
Salmón a la saranja
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Yogur

12
Crema de zanahoria
Brócoli salteado

Magro de cerdo a la riojana
Cinta de lomo fresco a la plancha
Patatas dado
Pan blanco y Fruta fresca

13
Judías verdes con patatas
Judías verdes rehogadas con zanahoria

Jamoncitos de pollo asados a las finas
Jamoncitos de pollo a la barbacoa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca

14
Ensalada de pasta
Filete de pescado

Merluza a la bilbaina
Filete de merluza al horno
Calabaza salteada
Pan blanco y Helado

17
Crema de calabacín
Gaspacho casero

Tortilla de patata
Tortilla de chorizo
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Fruta fresca

17
Ensalada campera
Patatas gratinadas

Albóndigas a la jardinera
Salchichas frescas a la plancha
Arroz pilaff
Pan blanco y Yogur

19
Lentejas con verduras
Ensalada de lentejas

Gallo San Pedro asado con patatas
Gallo San Pedro en salsa
Zanahoria baby hervida
Pan blanco y Fruta fresca

20
Tallarines boloñesa
Tallarines con verduras al wok

Escalope de pollo
Pollo en pepitoria
Ensalada de lechuga y pepino
Pan blanco y Fruta fresca

21
Arroz tres delicias

Lacón a la gallega

Patatas al vapor
Pan blanco y Helado

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

3
Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Coliflor al vapor

Estofado de pollo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca

4
Coditos al queso
Coditos aglio e olio

Rabas de calamar rebozadas

Guisantes salteados
Pan blanco y Yogur

5
Arroz con verduras
Paella mixta

Merluza al horno con salsa de limón
Merluza a la vizcaina
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca

6
Alubias pintas con chorizo
Ensalada de alubias con cous
cous,cebolla,tomate y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Huevos cocidos con tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca

7
Gaspacho casero
Taco de verduras

Hamburguesa a la plancha

Patatas al ajo cabañil
Pan blanco y Helado

10
Arroz con salsa de tomate
Ensalada de arroz con atún

Tortilla francesa con queso
Tortilla de champiñones
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca

11
Garbanzos salteados con jamón
Garbanzos estofados con verduras

Salmón al horno
Salmón a la sarranja
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Yogur

12
Crema de zanahoria
Brócoli salteado

Magro de cerdo a la riojana
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas dadas
Pan blanco y Fruta fresca

13
Judías verdes con patatas
Judías verdes rehogadas con zanahoria

Jamoncitos de pollo asados a las finas
Jamoncitos de pollo a la barbacoa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca

14
Ensalada de pasta
Fideuá de pescado

Merluza a la bilbaina
Filete de merluza al horno
Calabaza salteada
Pan blanco y Helado

17
Crema de calabacín
Gaspacho casero

Tortilla de patata
Tortilla de chorizo
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Fruta fresca

17
Ensalada campera
Patatas gratinadas

Albóndigas a la jardinera
Sajichas frescas a la plancha
Arroz pilaff
Pan blanco y Yogur

19
Lentejas con verduras
Ensalada de lentejas

Gallo San Pedro asado con patatas
Gallo San Pedro en salsa
Zanahoria baby hervida
Pan blanco y Fruta fresca

20
Tallarines boloñesa
Tallarines con verduras al wok

Escalope de pollo
Pollo en pepitoria
Ensalada de lechuga y pepino
Pan blanco y Fruta fresca

21
Arroz tres delicias

Lecón a la gallega

Patatas al vapor
Pan blanco y Helado

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024
LUNES
MARTES
**Sin gluten
MIÉRCOLES**
JUEVES
**SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES**
3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

4

Coditos sin gluten con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan sin gluten y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

6

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

7

Gazpacho con pan sin gluten
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha
Patatas ajo cabañil
Pan sin gluten y Yogur

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur

12

Crema de zanahoria
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas dadas
Pan sin gluten y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta sin gluten
Merluza a la bilbalna
Calabaza salteada
Pan sin gluten y Yogur

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera
Arroz pilaf
Pan sin gluten y Yogur

19

Calabaza salteada
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan sin gluten y Fruta fresca

20

Espaguetis sin gluten con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan sin gluten y Fruta fresca

21

Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan sin gluten y Yogur

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin lactosa
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Caditos con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Yogur de soja

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gazpacho
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Yogur de soja

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con Jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamonditos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bráulera
Calabaza salteada
Pan y Yogur de soja

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur de soja

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Yogur de soja

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024
LUNES
MARTES
**Sin PLV, lactosa
MIÉRCOLES**
JUEVES
**SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES**
3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Yogur de soja

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gaspecho
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas ajo caballil
Pan y Yogur de soja

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con Jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan y Yogur de soja

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Abadejo a la bilbaína
Arroz pilaf
Pan y Yogur de soja

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Yogur de soja

24
VACACIONES DE VERANO
25
VACACIONES DE VERANO
26
VACACIONES DE VERANO
27
VACACIONES DE VERANO
28
VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin huevo
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gazpacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabafil
Pan y Yogur

10

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaina
Ceboloso salteado
Pan y Yogur

17

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Yogur

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin legumbre
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos sin soja con salsa de tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Champiñones salteados con cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gaspacho
Lomo con pimienta y cebolla
Patatas ajo cabañil
Pan y Yogur

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Brócoli salteado con zanahoria
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dodo
Pan y Fruta fresca

13

Champiñones salteados con cebolla
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Macarrones sin soja con verduras
Merluza a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan y Yogur

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Abadejo a la bilbaína
Arroz blanco
Pan y Yogur

19

Calabaza salteada
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Espaguetis sin soja con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Yogur

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin frutos secos
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Calamar rabas rebocadas
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gazpacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Yogur

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dadas
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamonditos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan y Yogur

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñesa
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Yogur

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin pescado y marisco
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, guero y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Lomo con pimiento y cebolla
Guisantes saltados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gazpacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo caballil
Pan y Helado vasito

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos saltados con jamón serrano
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dadas
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Revuelto de huevo
Calabaza saltada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortillas de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada de patata con pimiento y cebolla
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñesa
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin marisco
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Abajejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Fruta fresca

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Aubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gaspacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Helado vasito

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Megro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

19

Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñesa
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

Sin f.secos, sésamo, gallo, lenguado, salmónidos

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

3
Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4
Cuditos gratinados
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5
Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6
Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7
Gaspacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Yogur

10
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11
Garbanzos salteados con jamón serrano
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12
Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas d'ado
Pan y Fruta fresca

13
Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14
Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan y Yogur

17
Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17
Ensalada campera
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19
Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20
Tallarines boloñesa
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21
Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Yogur

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin salmón
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gaspacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Helado vasito

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dadas
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaína
Calabaza salteada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campesa
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñeses
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024

LUNES

MARTES

Sin huevo, leche, f.secos
MIÉRCOLES

JUEVES

SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos con tomate
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan y Fruta fresca

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con verduras
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gazpacho
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Fruta fresca

10

Arroz con salsa de tomate
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamonditos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bráulna
Calabaza salteada
Pan y Fruta fresca

17

Crema de calabacín
Filete de pavo en salsa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Fruta fresca

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024
Sin tomate (todas las elaboraciones se realizarán sin tomate)
**SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES**
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

4

Coditos aglio-olio
Calamar rabas rebosadas
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras (sin tomate)
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Moros y cristianos
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Crema panmentiera
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Helado vasito

10

Arroz salteado
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Lechuga y cebolla
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Onda de lomo fresca a la plancha
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Macarrones sin soja con verduras
Merluza a la bilbalna
Calabaza saltada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada de patata con pimiento y cebolla
Albóndigas al horno
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Crema de lentejas
Gallo al horno
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines con verduras
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024
LUNES
MARTES
**Sin champiñón
MIÉRCOLES**
JUEVES
**SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES**
3

Crema de aceitas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Calamar rebas rebosadas
Guisantes saiteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gazpacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo cabañil
Pan y Helado vasito

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos saiteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bibelina
Calabaza saiteada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas al horno
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Crema de lentejas
Gallo San Pedro esado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñesa
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24
VACACIONES DE VERANO
25
VACACIONES DE VERANO
26
VACACIONES DE VERANO
27
VACACIONES DE VERANO
28
VACACIONES DE VERANO

JUNIO 2024
LUNES
MARTES
**Sin garbanzos
MIÉRCOLES**
JUEVES
**SANTA CATALINA DE SENA
VIERNES**
3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Calamar rabas rebozadas
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Gaspacho
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo caballil
Pan y Helado vasito

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Brócoli salteado con zanahoria
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dedo
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaina
Calabaza salteada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada campera
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñesa
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

4

Coditos gratinados
Calamar rabas rebozadas
Guisantes salteados
Pan y Yogur

5

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

6

Alubias pintas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

7

Crema parmentiere
Hamburguesa a la plancha
Patatas ajo caballil
Pan y Helado vasito

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

11

Garbanzos salteados con jamón serrano
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dadas
Pan y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

14

Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaina
Calabaza asada
Pan y Helado vasito

17

Crema de calabacín
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

17

Ensalada de patata
Albóndigas a la jardinera
Arroz pilaf
Pan y Yogur

19

Lentejas con verduras
Gallo al horno
Zanahoria hervida
Pan y Fruta fresca

20

Tallarines boloñesa
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Pan y Fruta fresca

21

Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Pan y Helado vasito

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

VACACIONES DE VERANO

27

VACACIONES DE VERANO

28

VACACIONES DE VERANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin sal y Fruta fresca

4
Coditos aglio-olio
Abadejo al horno con ajo y perejil
Guisantes salteados
Pan sin sal y Yogur

5
Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin sal y Fruta fresca

6
Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Fruta fresca

7
Gazpacho
Lomo con pimienta y cebolla
Patatas ajo cañafil
Pan sin sal y Helado vasito

10
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Fruta fresca

11
Garbanzos salteados con cebolla
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin sal y Yogur

12
Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan sin sal y Fruta fresca

13
Judías verdes con patatas al vapor
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin sal y Fruta fresca

14
Ensalada de pasta
Merluza a la bilbaina
Cebolita salteada
Pan sin sal y Helado vasito

17
Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan sin sal y Fruta fresca

17
Ensalada de patata con pimienta y cebolla
Abadejo a la bilbaina
Arroz salteado
Pan sin sal y Yogur

19
Lentejas con verduras
Gallo San Pedro asado con patatas
Zanahoria hervida
Pan sin sal y Fruta fresca

20
Tallarines con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Pan sin sal y Fruta fresca

21
Arroz con setas
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan sin sal y Helado vasito

24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO