

# 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	 biscoito
---	--

Entidades colaboradoras:



**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y bacon

Huevos duros

Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Yogur natural

Arroz con verduras

Abadejo a la andaluza

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebollo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Macarrones a la carbonara

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur natural

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Paela de verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan y Yogur natural

Crema de calabacín

Albóndigas al chilindrón

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate

Bacalao al ajoarriero

Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno

Patatas cocidas

Pan y Yogur natural

Alubias con verduras

Tortilla con loncha de york

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Yogur natural

Lazos boloñesa

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz a banda

Cinta de lomo adobado a la plancha

Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur natural

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa a la plancha

Patatas fritas

Pan y Yogur natural

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Pan y Fruta fresca



**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteadas con champiñones y bacon

Huevos cocidos con pisto

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 27,0g - Lip: 13,3g - HC: 88,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,4g

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 15,0g - Lip: 7,7g - HC: 86,1g Aisl: 3,0g - Azúcares: 17,0g - Sal: 1,3g

Arroz con verduras y salsa de soja

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 25,0g - Lip: 23,0g - HC: 81,1g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,3g

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 14,0g - Lip: 20,0g - HC: 77,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,3g

Macarrones carbonara

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 10,0g - Lip: 23,0g - HC: 83,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 19,0g - Sal: 1,4g

Sopa de cocido con fideo

Cocido completo

-

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 22,0g - Lip: 20,0g - HC: 80,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 18,0g - Sal: 1,7g

Paña de verduritas

Contramuslo de pollo al horno

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 13,0g - Lip: 12,0g - HC: 71,5g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,4g

Crema de calabacín

Abondigas al chilindrón

Patatas dadas

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 24,0g - Lip: 23,0g - HC: 81,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 24,0g - Sal: 1,4g

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate

Bacalao rebozado

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 14,0g - Lip: 20,0g - HC: 77,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,3g

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 10,0g - Lip: 23,0g - HC: 83,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 19,0g - Sal: 1,4g

Alubias blancas con chorizo

Tortilla francesa con york

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 22,0g - Lip: 20,0g - HC: 80,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 18,0g - Sal: 1,7g

Judías verdes con patata saltada

Flagout de ternera a la jardinera

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 13,0g - Lip: 12,0g - HC: 71,5g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,4g

Lazos bobfiesas

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dada saltada

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 24,0g - Lip: 23,0g - HC: 81,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 24,0g - Sal: 1,4g

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz a banda

Lomo adobado a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 14,0g - Lip: 20,0g - HC: 77,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,3g

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

-

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 10,0g - Lip: 23,0g - HC: 83,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 19,0g - Sal: 1,4g

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

-

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 22,0g - Lip: 20,0g - HC: 80,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 18,0g - Sal: 1,7g

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa en salsa de queso

Patatas fritas

Pan blanco y Yogur

400,00€ - Prot: 13,0g - Lip: 12,0g - HC: 71,5g Aisl: 3,0g - Azúcares: 20,3g - Sal: 1,4g

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

400,00€ - Prot: 24,0g - Lip: 23,0g - HC: 81,0g Aisl: 3,0g - Azúcares: 24,0g - Sal: 1,4g

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteadas con champiñones y  
harina  
Espirales con verduras  
Huevos cocidos con pisto  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Crema de calabaza  
Pollo a la riojana  
Patatas fritas

Arroz con verduras y salsa de soja  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca  
625,80€ - Proteína 1g - Lipidos 1g - HC 30,5g AOS 2,5g -  
Azúcares 30,7g - Sal 1,4g

Pan blanco y Yogur  
481,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 89,1g AOS 0,9g -  
Azúcares 17,8g - Sal 2,3g

Pan blanco y Fruta fresca  
651,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 30,1g AOS 2,5g -  
Azúcares 20,3g - Sal 2,3g

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras  
Judías verdes con zanahoria  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate

Macarrones carbonara  
Brócoli salteado  
Merluza a la brúaina  
Ensalada de lechuga y maíz

Sopa de cocido con fideo  
Repollo rehogado  
Cocido completo

Poleta de verduritas  
Espinacas a la crema  
Contramasto de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Crema de calabacín  
Albóndigas al chilindrón  
Patatas dadas

Pan blanco y Fruta fresca  
645,80€ - Proteína 1g - Lipidos 1g - HC 37,7g AOS 2,5g -  
Azúcares 21,8g - Sal 1,8g

Pan blanco y Yogur  
595,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 81,1g AOS 1,5g -  
Azúcares 19,6g - Sal 2,4g

Pan blanco y Fruta fresca  
612,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 84,8g AOS 0,9g -  
Azúcares 18,3g - Sal 2,7g

Pan blanco y Yogur  
485,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 73,5g AOS 2,2g -  
Azúcares 20,3g - Sal 1,8g

Pan blanco y Fruta fresca  
670,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 35,1g AOS 2,5g -  
Azúcares 20,3g - Sal 2,4g

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
Menestra salteada  
Bacalao rebozado  
Ensalada de lechuga y maíz

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de  
mostaza  
Patatas cocidas

Alubias blancas con chorizo  
Pisto de verduras  
Tortilla francesa con york  
Ensalada de lechuga y tomate

Judías verdes con patata salteada  
Ragout de ternera a la jardinera

Lazos boloñesa  
Lombarda salteada con manzana  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada

Pan blanco y Fruta fresca  
605,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 37,7g AOS 2,5g -  
Azúcares 20,3g - Sal 1,8g

Pan blanco y Yogur  
612,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 84,8g AOS 0,9g -  
Azúcares 20,3g - Sal 2,7g

Pan blanco y Fruta fresca  
612,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 84,8g AOS 0,9g -  
Azúcares 18,3g - Sal 2,7g

Pan blanco y Yogur  
485,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 73,5g AOS 2,2g -  
Azúcares 20,3g - Sal 1,8g

Pan blanco y Fruta fresca  
605,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 37,7g AOS 2,5g -  
Azúcares 20,3g - Sal 1,8g

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz a banda  
Coliflor ajoarriero  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Sopa de cocido con filetes  
Repollo rehogado  
Cocido completo

Coditos gratinados  
Verdura tricolor al aceite de ajo  
Merluza en salsa verde con guisantes

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa en salsa de quesos  
Patatas fritas

Lentejas con zanahoria  
Calabaza salteada con puerros  
Tortilla de paró  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca  
605,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 37,7g AOS 2,5g -  
Azúcares 21,8g - Sal 1,8g

Pan blanco y Yogur  
612,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 84,8g AOS 0,9g -  
Azúcares 19,6g - Sal 2,4g

Pan blanco y Fruta fresca  
605,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 84,8g AOS 0,9g -  
Azúcares 20,3g - Sal 2,7g

Pan blanco y Yogur  
485,80€ - Proteína 2g - Lipidos 2g - HC 73,5g AOS 2,2g -  
Azúcares 20,3g - Sal 1,8g

Pan blanco y Fruta fresca  
605,80€ - Proteína 2g - Lipidos 1g - HC 37,7g AOS 2,5g -  
Azúcares 20,3g - Sal 1,8g

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

espirales salteados con champiñones y <sup>horno</sup>  
Espirales con tomate

Crema de calabaza  
Panaché de verduras

Arroz con verduras y salsa de soja  
Arroz milanés

Huevos cocidos con pisto  
Huevos villarroy  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Yogur/Fruta

Pollo a la riojana  
Contramuslo de pollo al horno  
Patatas fritas  
Pan blanco y Yogur/Fruta

Abadejo a la andaluza  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco y Yogur/Fruta

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras  
Crema de legumbre  
  
Tortilla de patata y cebolla  
Revuelto campero  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco y Fruta fresca

Matarrones carbonara  
Macarrones salteados con verduras

Sopa de cocido con fideo

Paella de verduras  
Arroz caldoso con pescado

Crema de calabacín  
Menestra salteada

Merluza a la bilbalna  
Merluza a la meniere  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco y Yogur

Cocido completo  
Salteado de garbanzos con ternera y  
Pan blanco y Fruta fresca

Contramuslo de pollo al horno  
Contramuslo en salsa  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Pan blanco y Yogur

Albóndigas al chilindrón  
Hamburguesa de ternera horno/plancha  
Patatas dadas  
Pan blanco y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
Arroz con verduras  
  
Bacalao rebozado  
Tortilla de champiñones  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan blanco y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Guisantes salteados con jamón serrano

Alubias blancas con chorizo  
Alubias blancas estofadas con verduras

Judías verdes con patata salteada  
Lombarda salteada con manzana

Lazos bobifesa  
Lazos salteados jardinera

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Pan blanco y Yogur

Tortilla francesa con york  
Revuelto de queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco y Fruta fresca

Taguit de ternera a la jardinera  
Filete de ternera a la plancha  
  
Pan blanco y Yogur

Caballa en salsa napolitana  
Caballa al horno/plancha  
Zanahoria dado salteada  
Pan blanco y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz a banda  
Arroz tres delicias  
  
Lomo adobado a la plancha  
Lacon a la gallega  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan blanco y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos  
  
Cocido completo  
Garbanzos salteados con pollo y verduras  
Pan blanco y Yogur

Coditos gratinados  
Coditos aglio olio  
  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Filete de merluza al horno/plancha  
Pan blanco y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Verdura tricolor al aceite de ajo  
Hamburguesa con salsa de queso  
Hamburguesa en salsa de queso  
Hamburguesa horno/plancha  
Patatas fritas  
Pan blanco y Yogur

Lentejas con zanahoria  
Lentejas con arroz  
  
Tortilla de pavo  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan blanco y Fruta fresca



**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espaguetis sin gluten con champiñones

Huevos duros con giso

Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabaza

Contramuslo de pollo a la plancha

Patatas fritas

Pan sin gluten y Yogur

Arroz con verduras

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Cabaza salteada

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten con tomate

Merluza a la bilbaina

Ensalada de lechuga y maíz

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

Paella de verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan sin gluten y Yogur

Crema de calabacin

Lomo con pimiento y cebolla

Patatas dado

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate

Bacalao al ajarrero

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan sin gluten y Yogur

Alubias con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas

Ternera con salsa de zanahorias

Pan sin gluten y Yogur

Espaguetis sin gluten con verduras

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Yogur

Coditos sin gluten con tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas

Filete de ternera a la plancha

Patatas fritas

Pan sin gluten y Yogur

Calabaza salteada con puerro

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

1

**JUEVES**

2

**VIERNES**

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

6

**MARTES**

7

**MIÉRCOLES**

8

**JUEVES**

9

**VIERNES**

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales con champiñones

Huevos duros con pisto

Pan y fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Yogur de soja

Arroz con verduras

Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

**LUNES**

13

**MARTES**

14

**MIÉRCOLES**

15

**JUEVES**

16

**VIERNES**

17

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Macarrones con tomate

Merluza a la bilbaina  
Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur de soja

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y fruta fresca

Paña de verduras

Contramuslo de pollo a la plancha  
Lechuga y brotes de soja

Pan y Yogur de soja

Crema de calabacín

Lomo con pimienta y cebolla  
Patatas dadas

Pan y fruta fresca

**LUNES**

20

**MARTES**

21

**MIÉRCOLES**

22

**JUEVES**

23

**VIERNES**

24

Arroz con salsa de tomate

Bacalao al ajoarriero

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo al limón  
Patatas cocidas

Pan y Yogur de soja

Alubias con verduras

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Yogur de soja

Lazos con verduras

Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dada salteada

Pan y fruta fresca

**LUNES**

27

**MARTES**

28

**MIÉRCOLES**

29

**JUEVES**

30

**VIERNES**

31

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca 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 Yogur de soja

Coditos con tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas

Filete de ternera a la plancha  
Patatas fritas

Pan y Yogur de soja

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales con champiñones

Huevos duros con pisto

Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Yogur de soja

Arroz con verduras

Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Macarrones con tomate

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur de soja

Sopa de ave con fideos ecológicos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Fruta fresca

Paella de verduritas

Contramiso de pollo a la plancha

lechuga y brotes de soja

Pan y Yogur de soja

Crema de calabacín

Lomo con pimiento y cebolla

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate

Bacalao al ajoarriero

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas cocidas

Pan y Yogur de soja

Alubias con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas

Cinta de lomo fresca a la plancha

Pan y Yogur de soja

Lazos con verduras

Caballa en salsa nagolitana

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Yogur de soja

Coditos con tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas

Cinta de lomo fresca a la plancha

Patatas fritas

Pan y Yogur de soja

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca



**MIÉRCOLES**

1

**JUEVES**

2

**VIERNES**

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

6

**MARTES**

7

**MIÉRCOLES**

8

**JUEVES**

9

**VIERNES**

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales con champiñones  
Lomo con pimiento y cebolla  
Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza  
Pollo a la riojana  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Arroz con verduras  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

13

**MARTES**

14

**MIÉRCOLES**

15

**JUEVES**

16

**VIERNES**

17

Lentejas con verduras  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Macarrones con tomate  
Merluza a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras  
Contramuslo de pollo a la plancha  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur

Crema de calabacín  
Lomo con pimiento y cebolla  
Patatas dadas  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

20

**MARTES**

21

**MIÉRCOLES**

22

**JUEVES**

23

**VIERNES**

24

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao al ajarrero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas cocidas  
Pan y Yogur

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

Judías verdes con patatas salteadas  
Ragout de ternera a la jardinera  
Pan y Yogur

Lazos con verduras  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dadas salteadas  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

27

**MARTES**

28

**MIÉRCOLES**

29

**JUEVES**

30

**VIERNES**

31

Arroz con verduras  
Cinta de lomo fresca 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 Yogur

Coditos con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Filete de ternera a la plancha  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Lentejas con zanahoria  
Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales sin soja con champiñones

Crema de calabaza

Arroz con verduras

Huevos duros con pisto

Pollo a la riojana

Abadejo a la andaluza

Potatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Calabaza salteada

Macarrones sin soja con salsa de tomate

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

Arroz con verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaina

Jamoncitos de pollo al horno

Contramuslo de pollo a la plancha

Lomo con pimiento y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Potatas cocidas

lechuga y cebolla

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Champiñones salteados con cebolla

Pisto de verduras

Espaguetis sin soja con verduras

Bacalao al ajoarriero

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Ragout de ternera

Calabacín en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

Coditos sin soja con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Calabaza salteada con puerro

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Merluza a la andaluza

Filete de ternera a la plancha

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y maíz

Potatas cocidas

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y  
bacon  
Huevos duros con pisto  
Pan y fruta fresca

Crema de calabaza  
Pollo a la riojana  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Arroz con verduras y salsa de soja  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Macarrones a la carbonara  
Merluza a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Fruta fresca

Paelia de verduras  
Contramuslo de pollo a la plancha  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur

Crema de calabacín  
Abóndigas al chilindrón  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de  
mostaza  
Patatas cocidas  
Pan y Yogur

Alubias con chorizo  
Tortilla con loncha de york  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas  
Ragout de ternera a la jardinera  
Pan y Yogur

Lazos bobofesa  
Caballo en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz a banda  
Onda de lomo adobado 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 Yogur

Coditos gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa en salsa de queso  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Lentejas con zanahoria  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca



**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y bacon

Huevos duros con pisto

Pan y fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Yogur

Arroz con verduras y salsa de soja

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

Macarrones a la carbonara

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y fruta fresca

Paella de verduras

Contramiso de pollo a la plancha

lechuga y brotes de soja

Pan y Yogur

Crema de calabacín

Albóndigas al chilindrón

Patatas dado

Pan y fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamonditos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan y Yogur

Alubias con chorizo

Tortilla con loncha de york

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Yogur

Lazos boloñesa

Tortilla francesa

Zanahoria dado salteada

Pan y fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras

Cinta de lomo adobado 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 Yogur

Coditos gratinados

Revuelto de queso

Pan y fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa en salsa de queso

Patatas fritas

Pan y Yogur

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

**MIÉRCOLES**

1

**JUEVES**

2

**VIERNES**

3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

6

**MARTES**

7

**MIÉRCOLES**

8

**JUEVES**

9

**VIERNES**

10

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espinales saltados con champiñones y bacon

Huevos duros con pisto

Pan y fruta fresca

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Yogur

Aroz con verduras y salsa de soja

Tortilla de patata y espinacas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta fresca

**LUNES**

13

**MARTES**

14

**MIÉRCOLES**

15

**JUEVES**

16

**VIERNES**

17

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Macarrones a la carbonara

Merluza a la bilbaina

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Paella de verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín

Albóndigas al chilindrón

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

20

**MARTES**

21

**MIÉRCOLES**

22

**JUEVES**

23

**VIERNES**

24

Aroz con salsa de tomate

Bacalao al ajoarriero

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan y Yogur

Alubias con chorizo

Tortilla con loncha de york

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas saltadas

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Yogur

Lazos bobofesa

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado saltada

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

27

**MARTES**

28

**MIÉRCOLES**

29

**JUEVES**

30

**VIERNES**

31

Aroz con verduras

Cinta de lomo adobado 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 Yogur

Coditos gratinados

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa en salsa de quesos

Patatas fritas

Pan y Yogur

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

				MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
				VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
<b>LUNES</b>	<b>6</b>	<b>MARTES</b>	<b>7</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>8</b>	<b>JUEVES</b>	<b>9</b>	<b>VIERNES</b>	<b>10</b>
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Espirales salteados con champiñones y bacon		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
				Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
				Pan y fruta fresca		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
						Pan y Yogur		Pan y fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>13</b>	<b>MARTES</b>	<b>14</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>15</b>	<b>JUEVES</b>	<b>16</b>	<b>VIERNES</b>	<b>17</b>
Lentejas con verduras		Macarrones a la carbonara		Sopa de cocido con fideos ecológicos		Paella de verduras		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la babilona		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y fruta fresca		Lechuga y brotes de soja		Patatas dadas	
Pan y fruta fresca		Pan y Yogur				Pan y Yogur		Pan y fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>20</b>	<b>MARTES</b>	<b>21</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>22</b>	<b>JUEVES</b>	<b>23</b>	<b>VIERNES</b>	<b>24</b>
Arroz con salsa de tomate		Crema de zanahoria		Aubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Luzas bolofesa	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla con loncha de york		Ragout de ternera a la jardinera		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate				Zanahoria dado salteada	
Pan y fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y fruta fresca	
<b>LUNES</b>	<b>27</b>	<b>MARTES</b>	<b>28</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>29</b>	<b>JUEVES</b>	<b>30</b>	<b>VIERNES</b>	<b>31</b>
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos		Coditos gratinados		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Onta de lomo adobado a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Filete de ternera a la plancha		Tortilla de pan	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Pan y fruta fresca		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y fruta fresca		Pan y Yogur				Pan y Yogur		Pan y fruta fresca	



**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteados con champiñones y bacon  
 Huevos duros con pisto  
 Pan y fruta fresca

Crema de calabaza  
 Pollo a la riojana  
 Patatas fritas  
 Pan y Yogur

Arroz con verduras y salsa de soja  
 Abadejo a la andaluz  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

Macarrones a la carbonara  
 Merluza a la bilbaina  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Pan y Yogur

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
 Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
 Pan y Fruta fresca

Paña de verduras  
 Contramuslo de pollo a la plancha  
 Lechuga y brotes de soja  
 Pan y Yogur

Crema de calabacín  
 Albóndigas al chilindrón  
 Patatas dado  
 Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
 Bacalao al ajarrero  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
 Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
 Patatas cocidas  
 Pan y Yogur

Alubias con chorizo  
 Tortilla con loncha de york  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas  
 Ragout de ternera a la jardinera  
 Pan y Yogur

Lazos bolofesa  
 Caballa en salsa napolitana  
 Zanahoria dado salteada  
 Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras  
 Cinta de lomo adobado 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 Yogur

Coditos gratinados  
 Merluza en salsa verde con guisantes  
 Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
 Hamburguesa en salsa de quesos  
 Patatas fritas  
 Pan y Yogur

Lentejas con zanahoria  
 Tortilla de pavo  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales con champiñones  
 Lomo con pimienta y cebolla  
 Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza  
 Pollo a la riojana  
 Patatas fritas  
 Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras  
 Abadejo a la andaluza  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras  
 Filete de ternera a la plancha  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

Macarrones con tomate  
 Merluza a la bilbaina  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
 Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
 Pan y Fruta fresca

Paella de verduras  
 Contramuslo de pollo a la plancha  
 Lechuga y brotes de soja  
 Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín  
 Albóndigas al horno  
 Patatas dado  
 Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
 Bacalao al ajoarriero  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
 Jamoncitos de pollo al limón  
 Patatas cocidas  
 Pan y Fruta fresca

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

Judías verdes con patatas salteadas  
 Ragout de ternera a la jardinera  
 Pan y Fruta fresca

Luces con verduras  
 Caballa en salsa napolitana  
 Zanahoria dado salteada  
 Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras  
 Cinta de lomo fresca 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

Caditos con tomate  
 Merluza en salsa verde con gusanitos  
 Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
 Filete de ternera a la plancha  
 Patatas fritas  
 Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria  
 Filete de pavo en salsa  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y Fruta fresca

		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10			
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Espirales en blanco Huevos duros Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Crema de calabaza Contramuslo de pollo a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur	Arroz con verduras (sin tomate) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
Crema de lentejas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Macarrones blancos con york Merluza a la tibaina Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras (sin tomate) Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur	Crema de calabaza Albóndigas al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
Arroz salteado con jamón york Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur	Ajudas blancas salteadas y arroz blanco Tortilla con loncha de york Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca	Ludías verdes con patatas salteadas Ternera con salsa de zanahorias Pan y Yogur	Lazos con verduras Caballa a la plancha Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31			
Arroz con verduras (sin tomate) Cinta de lomo adobado 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 Yogur	Coditos en blanco Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur	Lentejas con zanahoria (sin tomate) Tortilla de pavo Ensalada de lechuga Pan y Fruta fresca			



**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales salteadas con champiñones y bacon  
Huevos duros con pisto  
Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza  
Pollo a la riojana  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Arroz con verduras y salsa de soja  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Macarrones a la carbonara  
Merluza a la bilbaina  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Pan y fruta fresca

Prella de verduras  
Contramuslo de pollo a la plancha  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur

Crema de calabacín  
Albóndigas al chilindrón  
Patatas dadas  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao al ajoarriero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas cocidas  
Pan y Yogur

Alubias con chorizo  
Tortilla con loncha de york  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas  
Ragout de ternera a la jardinera  
Pan y Yogur

Lazos boloñesa  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz con verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos  
Ternera en caldo corto con patata y zanahoria  
Pan y Yogur

Coditos gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa en salsa de quesos  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Lentejas con zanahoria  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**1**

**JUEVES**

**2**

**VIERNES**

**3**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

**LUNES**

**6**

**MARTES**

**7**

**MIÉRCOLES**

**8**

**JUEVES**

**9**

**VIERNES**

**10**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Espirales en blanco  
Huevos duros con pisco  
Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza  
Pollo a la riojana  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

Arroz con verduras y salsa de soja  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**13**

**MARTES**

**14**

**MIÉRCOLES**

**15**

**JUEVES**

**16**

**VIERNES**

**17**

Crema de lentejas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Macarrones a la carbonara  
Merluza a la bilbaina  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Yogur

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras  
Contramuslo de pollo a la plancha  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Yogur

Crema de calabacín  
Albóndigas al chilindrón  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**20**

**MARTES**

**21**

**MIÉRCOLES**

**22**

**JUEVES**

**23**

**VIERNES**

**24**

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas cocidas  
Pan y Yogur

Alubias con chorizo  
Tortilla con loncha de york  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas salteadas  
Bragout de ternera a la jardinera  
Pan y Yogur

Lazos boloñesa  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**27**

**MARTES**

**28**

**MIÉRCOLES**

**29**

**JUEVES**

**30**

**VIERNES**

**31**

Arroz a banda  
Cinta de lomo adobado 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 Yogur

Coditos gratinados  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa en salsa de quesos  
Patatas fritas  
Pan y Yogur

lentejas con zanahoria  
Tortilla de pavo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

		<b>MIÉRCOLES 1</b>		<b>JUEVES 2</b>		<b>VIERNES 3</b>	
		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>			
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Espirales con champiñones Huevos al horno con tomate Pan y Fruta fresca	Crema de cababata Contramuslo de pollo a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur	Arroz con verduras y salsa de soja Abañejo a la andaluz Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca			
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>			
Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Macarrones en blanco Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur	Sopa de cocido con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Yogur	Crema de calabacín Albóndigas al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca			
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>			
Arroz con salsa de tomate Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur	Alubias con chorizo Tortilla con loncha de york Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Ternera con salsa de zanahorias Pan y Yogur	Lazos boloñesa Caballo en salsa napolitana Zanahoria dado salteado Pan y Fruta fresca			
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	<b>VIERNES 31</b>			
Arroz a banda Cinta de lomo adobado 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 Yogur	Coditos gratinados Merluza en salsa verde con guisantes Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan y Yogur	Lentejas con zanahoria Tortilla de pavo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca			



				<b>MIÉRCOLES</b>		<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>	
				<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
				VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		<b>MIÉRCOLES</b>		<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>	
<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Espirales con champiñones Huevos duros con pisto Pan sin sal y Fruta fresca		Crema de calabaza Contramuslo de pollo a la plancha Patatas cocidas Pan sin sal y Yogur		Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan sin sal y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		<b>MIÉRCOLES</b>		<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>	
<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>	
Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin sal y Fruta fresca		Macarrones con tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan sin sal y Yogur		Sopa de ave con fideos ecológicos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin sal y Fruta fresca		Paella de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin sal y Yogur		Crema de calabaza Lomo con pimiento y cebolla Patatas dadas Pan sin sal y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		<b>MIÉRCOLES</b>		<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>	
<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>	
Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Pan sin sal y Fruta fresca		Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón Patatas cocidas Pan sin sal y Yogur		Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin sal y Fruta fresca		Judías verdes con patatas salteadas Ragout de ternera a la jardinera Pan sin sal y Yogur		Lazos con verduras Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado saltado Pan sin sal y Fruta fresca	
<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		<b>MIÉRCOLES</b>		<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>	
<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>	
Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin sal y Fruta fresca		Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin sal y Yogur		Cofitos con tomate Merluza en salsa verde con gisantes Pan sin sal y Fruta fresca		Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Pan sin sal y Yogur		Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan sin sal y Fruta fresca	