

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



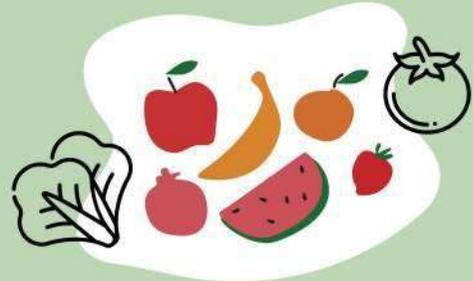
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



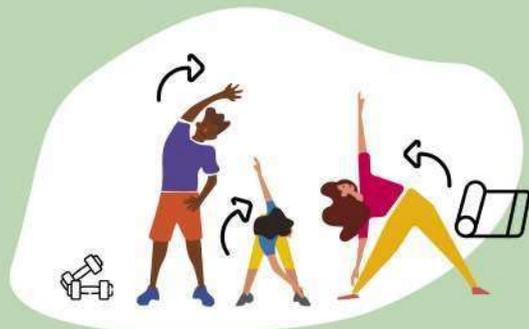
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:



		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
		Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes salteadas	
		Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Zanahoria baby al vapor	
		Pan blanco y Fruta fresca 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,1g - HC:81,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,7g		Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g		Pan blanco y Yogur 526,9Kcal - Prot:25,5g - Lip:14,1g - HC:79,9g AGS:5,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10			
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas con chorizo			
Magro de cerdo al ajillo	Cocido completo al estilo tradicional	Jurel en salsa de cítricos	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de patata y calabacín			
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado	Ensalada de col fresca			
Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:14,1g - HC:85,4g AGS:4,0g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g	Pan blanco y Yogur 747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g - Azúcares:17,4g - Sal:2,7g	Pan blanco y Fruta fresca 600,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:17,2g - HC:84,2g AGS:3,9g - Azúcares:11,5g - Sal:2,7g	Pan blanco y Fruta fresca 608,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,0g - HC:84,1g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,0g	Pan blanco y Yogur 541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,3g - HC:79,9g AGS:5,3g - Azúcares:20,4g - Sal:1,0g			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
Brócoli salteado con ajillo	Espirales aglio-olio	Guiso de garbanzos eco con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja			
Tortilla de patata y cebolla	Ragout de cerdo estofado	Merluza al gratén	Pollo a la riojana	Abadejo a la andaluza			
Ensalada variada	Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco			
Pan blanco y Fruta fresca 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g	Pan blanco y Yogur 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g	Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Pan blanco y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g	Pan blanco y Yogur 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
Lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos	Paella de verduras	Crema de puerro y zanahoria			
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo	Contramuslo de pollo al horno	Albóndigas al chilindrón			
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado			
Pan blanco y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	Pan blanco y Yogur 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g	Pan blanco y Fruta fresca 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:66,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,2g	Pan blanco y Fruta fresca 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g	Pan blanco y Yogur 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31			
Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Alubias blancas guisadas con chorizo	Judías verdes con patata salteada	Lazos al pesto			
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Lomo adobado a la plancha	Caballa en salsa napolitana			
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada			
Pan blanco y Fruta fresca 581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	Pan blanco y Yogur 617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g	Pan blanco y Fruta fresca 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g	Pan blanco y Fruta fresca 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Pan blanco o sin gluten y Yogur 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g			

MIÉRCOLES

1

Lentejas con calabaza
Champiñones salteados con bacon
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
657,2Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,1g - HC:81,0g AGS:3,1g -
Azúcares:14,8g - Sal:2,2g

JUEVES

2

Espaguetis con tomate
Lombarda salteada con manzana
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

VIERNES

3

Judías verdes salteadas
Caldereta de pollo
Zanahoria baby al vapor

Pan blanco y Yogur
626,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

LUNES

6

Coditos napolitana con aceitunas
Coliflor al vapor con mahonesa
Magro de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:14,2g - HC:89,2g AGS:4,0g -
Azúcares:20,5g - Sal:2,4g

MARTES

7

Sopa de cocido con fideos
Repollo rehogado
Cocido completo al estilo tradicional

Pan blanco y Yogur
747,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:13,0g - HC:83,4g AGS:4,9g -
Azúcares:17,4g - Sal:2,7g

MIÉRCOLES

8

Arroz con salsa de tomate
Menestra de verduras salteada
Jurel en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:17,2g - HC:82,4g AGS:3,2g -
Azúcares:21,5g - Sal:2,2g

JUEVES

9

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,0g - HC:84,1g AGS:3,4g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,0g

VIERNES

10

Lentejas con chorizo
Verdura tricolor al aceite de ajo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de col fresca

Pan blanco y Yogur
641,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:73,9g AGS:3,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,0g

LUNES

13

Brócoli salteado con ajillo
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada

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

MARTES

14

Espirales aglio-olio
Milhojas de verduras
Ragout de cerdo estofado
Cous cous

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

MIÉRCOLES

15

Guiso de garbanzos eco con verduras
Verduras asadas
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

JUEVES

16

Crema de calabaza
Pollo a la riojana
Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca
631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g -
Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

VIERNES

17

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

Pan blanco y Yogur
651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

LUNES

20

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

Pan blanco y Fruta fresca
569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g -
Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

MARTES

21

Macarrones al pomodoro con albahaca
Brócoli salteado
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Yogur
634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g -
Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES

22

Sopa de cocido con fideos
Repollo rehogado
Cocido completo

Pan blanco y Fruta fresca
671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g -
Azúcares:18,3g - Sal:2,2g

JUEVES

23

Paella de verduritas
Espinacas a la crema
Contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca
489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g -
Azúcares:20,3g - Sal:3,6g

VIERNES

24

Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas al chilindrón
Patatas dado

Pan blanco y Yogur
745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g AGS:5,6g -
Azúcares:24,5g - Sal:2,0g

LUNES

27

Arroz con salsa de tomate casera
Menestra salteada
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Fruta fresca
581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:77,8g AGS:5,0g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

MARTES

28

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

Pan blanco y Yogur
617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES

29

Alubias blancas guisadas con chorizo
Pisto de verduras hortelano
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Fruta fresca
613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

JUEVES

30

Judías verdes con patata salteada
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

VIERNES

31

Lazos al pesto
Lombarda salteada con manzana
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada

Pan blanco o sin gluten y Yogur
556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g -
Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Lentejas con calabaza Lentejas con arroz Merluza al horno con ajo y perejil Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Espaguetis a la marinera Tortilla francesa con queso Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco y Fruta fresca	Judías verdes salteadas Champiñones salteados con bacon Caldereta de pollo Pollo al horno/plancha Zanahoria baby al vapor Pan blanco y Yogur
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10		
Coditos napolitana con aceitunas Coditos al queso Magro de cerdo al ajillo Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan blanco y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Repollo rehogado Cocido completo al estilo tradicional Garbanzos salteados con pollo y verduras - Pan blanco y Yogur	Arroz con salsa de tomate Ensalada de arroz Jurel en salsa de cítricos Jurel al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur/Fruta	Crema de verduras y hortalizas Coliflor al vapor con mahonesa Pollo asado con salsa barbacoa Jamoncitos de pollo al horno con hierbas Patatas dado Pan blanco y Yogur	Lentejas con chorizo Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Revuelto de huevo y bacalao Ensalada de col fresca Pan blanco y Yogur/Fruta		
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
NO LECTIVO	Espirales aglio-olio Milhojas de verduras Ragout de cerdo en salsa aromática Lomo adobado al horno/plancha Cous cous Pan blanco y Yogur/Fruta	Guiso de garbanzos eco con verduras Garbanzos salteados con jamón serrano Merluza al gratén Filete de merluza horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Yogur/Fruta	Crema de calabaza Panaché de verduras Pollo a la riojana Contramuslo de pollo al horno Patatas fritas Pan blanco y Yogur/Fruta	Arroz con verduras y salsa de soja Arroz milanese Abadejo al horno Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan blanco y Yogur/Fruta		
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
Guiso de lentejas con verduras Crema de lentejas Tortilla de patata y cebolla Revuelto campero Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones al pomodoro con albahaca Macarrones carbonara Merluza a la bilbaína Merluza a la meniere Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur	Sopa casera de cocido con fideos Sopa juliana Cocido completo al estilo tradicional Salteado de garbanzos con ternera y Pan Fruta fresca	Paella de verduritas Arroz caldoso con pescado Contramuslo de pollo horneado o plancha Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan Fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria Menestra de verduras salteada Albóndigas al chilindrón Hamburguesa al horno/plancha Patatas dado Pan Yogur		
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		
Arroz con salsa de tomate Arroz con verduras Bacalao al ajoarriero Bacalao al horno Ensalada de Lechuga y maíz Pan Fruta fresca	Crema de calabacín Guisantes salteados con jamón serrano Jamoncitos de pollo en salsa ligera de Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan Yogur	Alubias blancas guisadas con chorizo Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Revuelto de queso Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	Judías verdes salteadas con patata Lombarda salteada con manzana Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Lomo en salsa española Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	Lacitos de pasta al pesto Ensalada de pasta Caballa en salsa napolitana Caballa al horno/plancha Zanahoria dado salteada Pan Yogur		

				Sin gluten				SANTA CATALINA DE SENA	
				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Coliflor al vapor con patatas		Espaguetis sin gluten con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Espaguetis sin gluten a la napolitana		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Pisto de verduras	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel al horno		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Macarrones sin gluten aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Tortilla de patata y cebolla		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al gratén		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo al horno	
Ensalada de lechuga y tomate		Arroz salteado		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Judías verdes al ajillo		Macarrones sin gluten con tomate		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas salteadas		Espaguetis sin gluten con verduras	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con patatas	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al horno		Jamonicitos de pollo al limón		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa 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 de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de ave con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con patatas	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata y pollo		Jurel en salsa de cítricos		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata y pollo		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca		Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al horno		Jamonicos de pollo al limón		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa 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 de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Caldereta de pollo Zanahoria hervida Pan y Yogur
LUNES 6	MARTES 7		MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Coditos napolitana Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur		Arroz con salsa de tomate Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado Pan y Fruta fresca	Lentejas con patatas Bacalao al horno Ensalada de col fresca Pan y Yogur	
LUNES 13	MARTES 14		MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Brócoli salteado Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Espirales aglio-olio Ragout de cerdo Cous cous Pan y Yogur		Guiso de garbanzos eco con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz 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 Yogur	
LUNES 20	MARTES 21		MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Lentejas con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Crema parmentiere Filete de pavo en salsa Patatas dado Pan y Yogur	
LUNES 27	MARTES 28		MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur		Alubias con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Lazos con verduras Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Yogur	

las elaboraciones de los platos estarán exentas de cualquier legumbre (incluidos guisantes y judías verdes..)

				MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
				Coliflor al vapor con patatas	Espaguetis sin soja con salsa de tomate		Acelgas salteadas		
				Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa		Caldereta de pollo		
				Ensalada de lechuga y maíz	Lechuga y cebolla		Zanahoria hervida		
				Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Espaguetis sin soja a la napolitana		Sopa casera de cocido con fideos sin soja		Arroz con salsa de tomate		Crema de zanahoria		Pisto de verduras	
Magro de cerdo al ajillo		Ternera en caldo corto con patata y zanahoria		Jurel en salsa de cítricos		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Brócoli salteado		Macarrones sin soja aglio-olio		Calabaza salteada con puerro		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Arroz salteado		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Calabaza salteada		Macarrones sin soja con salsa de tomate		Sopa casera de cocido con fideos sin soja		Arroz salteado con champiñones		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Ternera en caldo corto con patata y zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y cebolla		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Sopa de ave con fideos sin soja		Pisto de verduras		Espaguetis sin soja con verduras	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo al limón		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				Sin frutos secos				SANTA CATALINA DE SENA	
				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con chorizo	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		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 dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur				Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Jamonicitos de pollo al horno		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con chorizo	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Filete de pavo en salsa		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Tortilla con loncha de york		Pollo a la riojana		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Lomo con pimiento y cebolla		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				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Revuelto de queso	
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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Lentejas con calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Tortilla francesa con queso Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Caldereta de pollo Zanahoria hervida Pan y Piña Colada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10		
Coditos napolitana Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur	Arroz con salsa de tomate Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Fruta fresca	Lentejas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan y Yogur		
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
Brócoli salteado Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Espirales aglio-olio Ragout de cerdo Cous cous Pan y Yogur	Guiso de garbanzos eco con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur		
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Crema parmentiere Albóndigas al chilindrón Patatas dado Pan y Fruta fresca		
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		
Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan y Yogur	Alubias con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Lazos al pesto Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan y Yogur		

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con chorizo	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		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				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
				Lentejas con calabaza	Espaguetis con tomate	Judías verdes con patatas salteadas
				Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con queso	Caldereta de pollo
				Ensalada de lechuga y maíz	Lechuga y brotes de soja	Zanahoria hervida
				Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10		
Coditos napolitana	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas con chorizo		
Magro de cerdo al ajillo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Jurel en salsa de cítricos	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de patata y calabacín		
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado	Ensalada de col fresca		
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur		
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17		
Brócoli salteado	Espirales aglio-olio	Guiso de garbanzos eco con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja		
Tortilla de patata y cebolla	Ragout de cerdo	Merluza al gratén	Pollo a la riojana	Abadejo a la andaluza		
Ensalada de lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur		
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24		
Lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema parmentiere		
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	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		Lechuga y brotes de soja	Patatas dado		
Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Yogur		
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31		
Arroz con salsa de tomate	Crema de calabacín	Alubias con chorizo	Judías verdes con patatas salteadas	Lazos al pesto		
Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado a la plancha	Caballa 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 Fruta fresca	Pan y Yogur		

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Filete de pollo a la plancha		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con patatas	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		Bacalao al horno	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Filete de pavo en salsa		Ragout de cerdo		Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Filete de ternera a la plancha		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al horno		Jamonicos de pollo al limón		Pavo al horno con tomate y cebolla		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza (sin tomate)		Espaguetis con zanahoria		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos aglio-olio		Sopa de cocido con fideos		Arroz salteado con jamón york		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas estofadas (sin tomate)	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras (sin tomate)	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Judías verdes al ajillo		Macarrones blancos con york		Sopa de cocido con fideos		Arroz con verduras (sin tomate)		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz salteado con jamón york		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al horno		Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa a la plancha	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con chorizo	
Magro de cerdo al ajillo		Tenera en caldo corto con patata y zanahoria		Jurel en salsa de cítricos		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Alubias con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		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				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con chorizo	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Judías verdes al ajillo		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		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				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa con queso		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con chorizo	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al gratén		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de cocido con fideos		Paella de verduritas		Zanahoria dado salteada	
Tortilla francesa		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al horno	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con chorizo		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al horno		Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa 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 Fruta fresca		Pan y Yogur	

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
				Lentejas con calabaza		Espaguetis con tomate		Judías verdes con patatas salteadas	
				Merluza al horno con ajo y perejil		Tortilla francesa		Caldereta de pollo	
				Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
				Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Coditos aglio-olio		Sopa de ave con fideos		Arroz con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con patatas	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Brócoli salteado		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Tortilla de patata y cebolla		Ragout de cerdo		Filete de merluza al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo a la andaluza	
Ensalada de lechuga y tomate		Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Sopa de ave con fideos		Paella de verduritas		Crema parmentiere	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Arroz con salsa de tomate		Crema de calabacín		Alubias con verduras		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al horno		Jamonicos de pollo al limón		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Fruta fresca		Pan sin sal y Yogur	