

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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



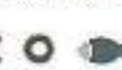
huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa a la plancha

Potatos fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12



JORNADA NUTRILAB

Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín

Tortilla de patata y cebolla



Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Albóndigas mixtas en salsa con champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Abadejo al horno

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Potatos ajo cañañil

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cerdo

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Fillet de pavo en salsa

Pan y Yogur natural

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur natural

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

Guiso de lentejas eco con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Sopa casera de cocido con fideos

Cocido completo al estilo tradicional

-

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa moxa a la española

Patatas fritas

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



VIERNES

14

FESTIVO

Tallarines a la carbonara

Salmón al horno con eneldo

Calabacín salteado

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Hot poke

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Arroz con salsa de tomate casera

Lecón a la gallega con cachelos

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Maratonés aglio-olio

Albóndigas en salsa suave con champiñones

-

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate fresco aliñado con orégano

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Paella mixta de marisco y magro

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Sopa casera de cocido con fideos

Cocido completo al estilo tradicional

-

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Crema de zanahoria

Jamonchitos de pollo horneados con romero

Patatas al ajo caballero

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Lomo adobado a la plancha

Lechuga y zanahoria rallada

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Sopa de estrellas con caldo casero

Pastel de carne y patata gratinada con queso

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Espagueti con frutos del mar

Merluza en salsa

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

Judías verdes salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria baby al vapor

Pan blanco y Yogur
630,0Kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:90,0g AGS:1,7g -
Azúcares: 88,0g - Sal: 1,0g

LUNES

3

Arroz tres delicias

MARTES

4

Guiso de lentejas eco con zanahoria
Calabaza saltada con puerro
Tortilla de pavo
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

MIÉRCOLES

5

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

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

JUEVES

6

Sopa casera de cocido con fideos
Repollo rehogado
Cudido completo al estilo tradicional

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

VIERNES

7

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa mixta a la española
Patatas fritas

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

LUNES

10

FESTIVO

MARTES

11

Tallarines a la carbonara
Hervido valenciano (Bullit)
Salmón al horno con eneldo
Calabacín saltado

Pan blanco y Yogur
520,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

MIÉRCOLES

12

Crema de boniato, calabaza y puerro
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

JORNADA NUTRILAB



Hot pole
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate casera
Peraçchó de verduras
Lacón a la gallega con cachelos

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

LUNES

17

Macarrones ajillo-olio
Judías verdes saltadas con patata
Albóndigas en salsa suave con champiñones

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

MARTES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Brócoli al ajillo
Tortilla de patata y cebolla
Tomate fresco aliñado con orégano

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

MIÉRCOLES

19

Paella mixta de marisco y magro
Acejugas saltadas con jamón serrano
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

JUEVES

20

Sopa casera de cocido con fideos
Repollo rehogado
Cudido completo al estilo tradicional

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

VIERNES

21

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo horneados con tomero
Patatas al ajo caballí

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

LUNES

24

Arroz tres delicias
Calabacín asado
Lomo adobado a la plancha
Lechuga y zanahoria rallada

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

MARTES

25

Sopa de estrellas con caldo casero
Guisantes saltados con cebolla
Pastel de carne y patata gratinado con queso

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

MIÉRCOLES

26

Guiso de lentejas con calabaza
Champignons saltados con bacon
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

JORNADA BAJO EL MAR

27

Espaguetis con frutos del mar
Lombarda saltada con manzana
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

VIERNES

28

Judías verdes saltadas
Caldereta de pollo
Zanahoria baby al vapor

Pan blanco y Yogur
500,00cal - Prot:10,0g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g -
Azúcares:0,0g - Sal:0,0g

LUNES

3

MARTES

4

Guiso de lentejas ECO con zanahoria
Lentejas con arroz
Tortilla de pavo
Tortilla patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

NO LECTIVO

MIÉRCOLES

5

Coditos gratinados con queso
Coditos aglio-olio
Merluza en salsa verde con guisantes
Filete de merluza horno/plancha
Pan
Fruta fresca de temporada

JUEVES

6

Sopa casera de cocido con fideos
Sopa juliana
Cocido completo al estilo tradicional
Garbanzos salteados con pollo y verduras
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES

7

Crema de verduras y hortalizas
Verdura tricolor al aceite de ajo
Hamburguesa mixta a la española
Hamburguesa a la plancha
Patatas fritas
Pan
Yogur

LUNES

10

MARTES

11

Tallarines a la carbonara
Tallarines con tomate
Salmón al horno con eneldo
Salmon al horno macerado en piña
Calabacín salteado
Pan
Yogur

FESTIVO

MIÉRCOLES

12

Crema de boniato, calabaza y puerro
Hervido valenciano (Bullit)
Contramuslo de pollo al ajillo
Contramuslo de pollo al limón
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada



JORNADA NUTRILAB

13

HOT POKE
Arroz salteado con champiñones
Tortilla de patata
Tortilla francesa rellena de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral
Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate casera
Arroz salteado con champiñones
Lacon a la gallega con cabelos
Lacon al horno
Pan
Yogur

LUNES

17

MARTES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Crema blanca dos legumbres
Tortilla de patata y cebolla
Huevos benedictine
Tomate fresco aliñado con orégano
Pan
Yogur

MIÉRCOLES

19

Paella mixta de marisco y magro
Arroz con verduras
Abadejo en adobo de limón frito
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Fruta fresca de temporada

JUEVES

20

Sopa casera de cocido con fideos
Sopa juliana
Cocido completo al estilo tradicional
Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES

21

Crema de zanahoria
Brócoli al ajillo
Jamoncitos de pollo homeados con romero
Jamoncitos de pollo mostaza y miel
Patatas al ajo caballero
Pan
Yogur

24

MARTES

25

Sopa de estrellas con caldo casero
Sopa de verduras
Pastel de carne y patata gratinado con queso
Hamburguesa a la plancha
Pan
Yogur

MIÉRCOLES

26

Guiso de lentejas con calabaza
Lentejas con arroz
Tortilla de queso
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

JORNADA BAJO EL MAR

27

Espaguetis con frutos del mar
Espaguetis a la marinera
Merluza en salsa de piña
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES

28

Judías verdes salteadas con patata
Champiñones salteados con bacon
Caldarola de pollo
Pechuga de pollo al horno
Zanahoria baby al vapor
Pan
Yogur

Arroz tres delicias
Arroz a banda
Estofado de cerdo al ajillo
Filete de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Fruta fresca de temporada

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Calabaza saltada con puerro

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Yogur

Espaguetis sin gluten a la napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Barbanzas con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Filete de ternera a la plancha

Papas fritas

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

VIERNES

14

FESTIVO

Espirales sin gluten con champiñones

Salmón al horno con eneldo

Calabacín saltado

Pan sin gluten y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de



Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada



Arroz con salsa de tomate

Filete de lomo fresco a la plancha

Papas cocidas

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones sin gluten aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Champiñones saltados

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan sin gluten y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Albóndigas al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Barbanzas con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Papas ajo caballero

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de trufe con fideos sin gluten

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y Yogur

Coliflor al vapor con patatas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Espaguetis sin gluten con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y trozos de soja

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur de soja

Cedritos napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Filete de ternera a la plancha

Patatas fritas

Pan y Yogur de soja

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Pollo horado de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresco a la plancha

Patatas cocidas

Pan y Yogur de soja

FESTIVO

Espárragos con champiñones

Salmón al horno con eneldo

Calabacín saltado

Pan y Yogur de soja

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Champiñones saltados

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur de soja

Arroz con pollo y verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo hornados con romero

Patatas ajo caballero

Pan y Yogur de soja

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Yogur de soja

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur de soja

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur de soja

Coditos napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Contramuslo de pollo a la plancha

Papas fritas

Pan y Yogur de soja

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Pole hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de



Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca a la plancha

Papas cocidas

Pan y Yogur de soja

FESTIVO

Espárragos con champiñones

Salmón al horno con eneldo

Calabacín salteado

Pan y Yogur de soja

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones alio-olio

Cinta de lomo fresca a la plancha

Champiñones salteados

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur de soja

Arroz con pollo y verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncillos de pollo horneados con romero

Papas al horno

Pan y Yogur de soja

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Yogur de soja

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur de soja

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentajas con zanahoria

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocktail con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Filete de temera a la plancha

Patatas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

VIERNES

14

FESTIVO

Espirales con champiñones

Salmon al horno con eneldo

Calabacín saltado

Pan y Yogur

Crema de bonito, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada



Arroz integral saltado con maíz, calabaza y calabacín

Bacalao al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca a la plancha

Patatas cocidas

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Filete de temera a la plancha

Champiñones saltados

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de slubias blancas con verduras

Filete de merluza al horno

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Abadajo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocktail con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo homeados con romero

Patatas a la cabañil

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cordero

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

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

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Calabaza saltada con puerro

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Espaguetis sin soja a la napolitana

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Filete de ternera a la plancha

Papas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

14

FESTIVO

Espirales sin soja con champiñones

Salmon al horno con ensalada

Calabacin saltado

Pan y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada



Arroz de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada



VIERNES

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca a la plancha

Papas cocidas

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones sin soja aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Champiñones saltados

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos sin soja

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Abadaje en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Papas ajo caballito

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Cinta de lomo fresco a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos sin soja

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Yogur

Coliflor al vapor con patatas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis sin soja con salsa de tomate

Merluza a la bilbaina

Lechuga y cebolla

Pan y Fruta fresca de temporada

Acelgas saltadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Barbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Patatas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada



VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Albóndigas mixtas en salsa con champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Paelia valenciana con migas

Abacjo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Barbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Patatas ajo caballito

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Pastel de carne y patata gratinado con queso

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con frutos del mar

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Juvas verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Revuelto de queso

Guisantes salteados

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Patatas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Poke hot de arroz integral con revuelto de
uevo, calabaza y cebollino con aliño de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada



VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

FESTIVO

Tallarines a la carbonara

Revuelto de huevo

Calabacín salteado

Pan y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Alliñadas mixtas en salsa con
champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Pavo al horno con tomate y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamón de pollo horneados con romero

Patatas ajo caibill

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de espinacas

Pastel de carne y patata gratinado con
queso

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Lomo con pimiento y cebolla

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Gerbenos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Papas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Arroz integral con huevo, salmón y cebollino con aliño de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Mecanones aglio-olio

Albóndigas mixtas en salsa con champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Gerbenos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamencitos de pollo horneados con romero

Patatas ajo caballito

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cordero

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Pestel de carne y patata gratinado con queso

Pan y Piña Colada

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas

Caldarota de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Piña Colada

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y tomate

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Patatas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



FESTIVO

Tallarines a la carbonara

Filete de merluza al horno

Calabacín saltado

Pan y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz hot de arroz integral con revuelto de
uevo, calabaza y cebollino con aliño de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Allionías mixtas en salsa con
champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y tomate

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamancitos de pollo horneados con romero

Patatas ajo calabacín

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cordero

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Pastel de carne y patata gratinado con
queso

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Papas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Hot de arroz integral con revuelto de huevo, calabaza y cebolito con aliño de

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Albóndigas mixtas en salsa con champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla francesa

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Empanaditas de pollo horneadas con romero

Papas ajo caballito

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Pastel de carne y patata gratinado con queso

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

Cedritos napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Gerbenzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Filete de ternera a la plancha

Papas fritas

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

14

FESTIVO

Espárragos con champiñones

Salmon al horno con cebolla

Calabacín saltado

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de bonito, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada



Arroz integral saltado con maíz, calabaza y calabacín

Bacalao al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca a la plancha

Papas cocidas

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Mazarrones aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Champiñones saltados

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de slubies blancas con verduras

Filete de merluza al horno

Tomate aliñado con orégano

Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz con pollo y verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Gerbenzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo hornados con queso

Papas a la cabañal

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de lentejas con calabaza

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
NO LECTIVO		Lentejas con zanahoria (sin tomate)		Coditos aglio-olio		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y hortalizas	
		Tortilla de pavo		Merluza en salsa verde con guisantes		Garbanzos con patata, col, pollo y temera		Hamburguesa a la plancha	
		Ensalada de lechuga						Potatas fritas	
		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JORNADA NUTRILAB		VIERNES	14
FESTIVO		Tallarines a la carbonara		Crema de bonito, calabaza y puerro		Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de		Arroz saltado con jamón york	
		Salmón al horno con eneldo		Contramuslo de pollo al ajillo		Tortilla de patata y cebolla		Lacón a la gallega	
		Colabacin saltado		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Yogur	
		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada			
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Macarrones aglio-olio		Guiso de alubias blancas con verduras		Arroz con pollo y verduras		Sopa de cocido con fideos		Crema de zanahoria	
Albóndigas mitas en salsa con champiñones		Tortilla de patata y cebolla		Abadejo en adobo de limón frito		Garbanzos con patata, col, pollo y temera		Jamoncillos de pollo homeados con Romero	
Pan y Fruta fresca de temporada		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y zanahoria		Pan y Fruta fresca de temporada		Potatas ojo cabrañil	
		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada				Pan y Yogur	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JORNADA BAJO EL MAR	27	VIERNES	28
Arroz tres delicias		Sopa de estrellas		Lentejas con calabaza (sin tomate)		Espaguetis con zanahoria		Judías verdes con patatas saltadas	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Tortilla francesa con queso		Merluza a la bilbaína		Caldarota de pollo	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Lechuga y brotes de soja		Zanahoria hervida	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Coditos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Patatas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB



Poke hot de arroz integral con resuelto de huevo, salmón y caballito con aliño de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada



VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

FESTIVO

Tallarines a la carbonara

Salmón al horno con eneldo

Calabacín salteado

Pan y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contranuso de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Albóndigas mixtas en salsa con champiñones

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Pastilla valenciana con magro

Acadetejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Patatas ajo cebolla

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Pastel de carne y patata gratinado con queso

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espagueti con frutos del mar

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentijas con zanahoria

Tortilla de pavo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

Cocitos gratinados con queso

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cockito con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Papas fritas

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

VIERNES

14

FESTIVO

Tallarines napolitana

Salmon al horno con eneldo

Calabacin salteado

Pan y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con aliño de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz con salsa de tomate

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan y Yogur

Paella valenciana con magro

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cockito con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamancitos de pollo homeados con Romero

Papas a la cabanilla

Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias

Estofado de cordero

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Pastel de carne y patata gratinado con queso

Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa con queso

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con frutos del mar

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Coditos gratinados con queso

Sopa de cockito con fideos

Crema de verduras y hortalizas

Tortilla de pavo
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Merluza en salsa verde con guisantes

Garbanzos con patata, col, pollo y temera

Hamburguesa a la plancha

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

VIERNES

14

FESTIVO

Tallarines a la carbonara

Crema de boniato, calabaza y puerro

*ake hot de arroz integral con revuelto de
huevo, salmón y cebollino con aliño de

Arroz con salsa de tomate

Salmón al horno con eneldo
Calabacin saltado

Contramusto de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria

Lacón a la gallega

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Mazamoras aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Champñones saltados
Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur

Arroz con pollo y verduras
Abedajo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cockito con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y temera
Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo homeados con remero
Patatas ajo caball
Pan y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con frutos del mar
Merluza a la bilbaína
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas
Caldereta de pollo
Zanahoria hervida
Pan y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Lentejas con zanahoria

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin sal y Yogur

Coditos aglio-olio

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesas a la plancha

Papas fritas

Pan sin sal y Yogur

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

FESTIVO

Tallarines nagoliana

Salmón al horno con ensalada

Calabacín saltado

Pan sin sal y Yogur

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuslo de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Poke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de



Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresco a la plancha

Patatas cocidas

Pan sin sal y Yogur

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Champiñones saltados

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate asado con orégano

Pan sin sal y Yogur

Arroz con pollo y verduras

Alcornoque al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Papas al horno

Pan sin sal y Yogur

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Sopa de estrellas

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin sal y Yogur

Guiso de lentejas con calabaza

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Espaguetis con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan sin sal y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas asadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan sin sal y Yogur

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

NO LECTIVO

Calabaza saltada con puerro

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Espaguetis sin gluten a la napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Filete de ternera a la plancha

Papas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

LUNES

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JORNADA NUTRILAB

FESTIVO

Espirales sin gluten con champiñones

Salmón al horno con eneldo

Calabacín saltado

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de boniato, calabaza y puerro

Contramuse de pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Pinke hot de arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con salsa de

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

VIERNES

14

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca a la plancha

Papas cocidas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

Macarrones sin gluten aglio-olio

Filete de ternera a la plancha

Champiñones saltados

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Culso de abubias blancas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Tomate aliñado con orégano

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz con pollo y verduras

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Jamoncitos de pollo horneados con romero

Papas ajo cabañil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JORNADA BAJO EL MAR

27

VIERNES

28

Arroz con setas

Estofado de cerdo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos sin gluten

Filete de pavo en salsa

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Coliflor al vapor con patatas

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Espaguetis sin gluten con tomate

Merluza en salsa

Lechuga y brotes de soja

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Caldereta de pollo

Zanahoria hervida

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada