

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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



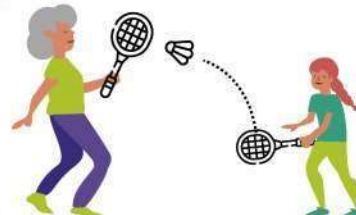
SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



www.serunion.es

LUNES 1 Coditos napolitana Cinta de lomo fresca a la plancha Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	MARTES 2 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur natural	MIÉRCOLES 3 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	JUEVES 4 Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	VIERNES 5 Lentejas con patatas Tortilla de patata y calabacín Pan y Yogur natural
LUNES 8 FESTIVO	MARTES 9 Espirales salteados con champiñones y york Huevos duros con pisto Pan y Yogur natural	MIÉRCOLES 10 Guiso de garbanzos eco con verduras Filete de merluza al horno Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	JUEVES 11 Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	VIERNES 12 Arroz con verduras Abadejo al horno Pan y Yogur natural
LUNES 15 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	MARTES 16 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaina Pan y Yogur natural	MIÉRCOLES 17 Crema parmentiere Albóndigas al chilindrón Cous cous Pan y Fruta fresca de temporada de temporada	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD 18 Sopa de estrellas Filete de pavo en salsa Patatas fritas Pan y Figurita de navidad	VIERNES 19 Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Pan y Yogur natural
LUNES 22 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 23 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 24 VACACIONES DE NAVIDAD	JUEVES 25 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 26 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 29 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 30 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 31 VACACIONES DE NAVIDAD		

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana con aceitunas		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas guisadas 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 dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 500,4Kcal - Prot:10,2g - Lip:21,3g - HC:89,2g AGS:2.6g - Azúcares:20.5g - Sal:2.4g		Pan blanco y Yogur 147,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,3g - HC:60,4g AGS:4.9g - Azúcares:17.4g - Sal:2.7g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 500,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:37,2g - HC:92,2g AGS:3.5g - Azúcares:21.5g - Sal:8.2g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 500,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:92,7g AGS:6.4g - Azúcares:18.0g - Sal:1.9g		Pan blanco y Yogur 347,3Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:73,3g AGS:3.8g - Azúcares:29.4g - Sal:1.9g	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espirales salteados con champiñones y york		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
		Huevos cocidos con pisto de verduras		Merluza al gratén		Pollo al estilo riojano		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan blanco y Yogur 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:81,1g AGS:8.6g - Azúcares:21.2g - Sal:1.5g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 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 de temporada 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:23,3g - HC:81,1g AGS:6.1g - Azúcares:20.3g - Sal:2.1g	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema de puerro y zanahoria		Sopa de estrellas con caldo casero		Arroz con tomate	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al chilindrón		Pizza de jamón y queso		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 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 de temporada 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:85,8g AGS:8.0g - Azúcares:18.3g - Sal:2.7g		Pan blanco y Figurita de navidad 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	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

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 de temporada
600,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:2,3g - HC:88,4g
AGS:2,6a - Azúcares:20,5a - Sal:2,4a

Sopa de cocido con fideos
Repollo rehogado

Cocido completo al estilo tradicional

-

Pan blanco y Yogur
141,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:30,9g - HC:88,4g
AGS:4,9a - Azúcares:17,4a - Sal:2,7a

Arroz con salsa de tomate casera
Menestra de verduras salteada

Jurel en salsa de cítricos

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
600,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:3,1g - HC:88,4g
AGS:3,5a - Azúcares:21,5a - Sal:8,2a

Crema de verduras y hortalizas

Pollo asado con salsa barbacoa

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
600,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,0g - HC:88,1g
AGS:6,4a - Azúcares:18,0a - Sal:1,9a

Lentejas guisadas con chorizo
Verdura tricolor al aceite de ajo

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de col fresca

Pan blanco y Yogur
341,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:73,3g
AGS:3,8a - Azúcares:20,4a - Sal:1,9a

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

FESTIVO

Espirales salteados con champiñones y
Brócoli rehogado

Huevos cocidos con pisto de verduras

Pan blanco y Yogur
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:81,1g
AGS:8,6a - Azúcares:21,2a - Sal:1,5a

Guiso de garbanzos eco con verduras
Verduras asadas

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz dulce

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

Crema de calabaza

Pollo al estilo riojano

Patatas fritas

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

Arroz con verduras y salsa de soja
Acelgas a la gallega

Abadejo en salsa Kasse

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

18

VIERNES

19

Guiso de lentejas con verduras
Judías verdes con zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

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:3,9a - Azúcares:19,6a - Sal:2,4a

Crema de puerro y zanahoria

Albóndigas al chilindrón

Cous cous

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:85,8g
AGS:8,0a - Azúcares:18,3a - Sal:2,7a

Pizza de jamón y queso

Patatas fritas

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

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga variada

Pan blanco y Yogur
745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:93,2g
AGS:5,6a - Azúcares:24,5a - Sal:2,4a

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

1

Coditos napolitana con aceitunas
Coditos al queso
Filete de lomo a la plancha
Magro de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

MARTES

2

Sopa casera de cocido con fideos
Cocido completo al estilo tradicional
Garbanzos salteados con pollo y verduras
Pan
Yogur

MIÉRCOLES

3

Arroz con salsa de tomate casera
Menestra de verduras salteada
Jurel en salsa de cítricos
Jurel al horno
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

JUEVES

4

Crema de verduras y hortalizas
Coliflor al vapor con mahonesa
Pollo asado con salsa barbacoa
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Patatas dado
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES

5

Lentejas guisadas con chorizo
Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de col fresca
Pan
Yogur

LUNES

8

FESTIVO

MARTES

9

Espirales salteados con champiñones y york
Espirales con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

MIÉRCOLES

10

Guiso de garbanzos ECO con verduras
Garbanzos salteados con jamón serrano
Merluza al gratén
Filete de merluza horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan

JUEVES

11

Crema de calabaza
Panaché de verduras
Pollo al estilo riojano
Contramuslo de pollo horno/plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES

12

Arroz con verduras y salsa de soja
Arroz milanese
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

LUNES

15

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

MARTES

16

Macarrones al pomodoro con albahaca
Macarrones carbonara
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

MIÉRCOLES

17

Crema de puerro y zanahoria
Menestra de verduras salteada
Albóndigas al chilindrón
Hamburguesa al horno/plancha
Cous cous
Pan
Fruta fresca de temporada

MENU DE NAVIDAD

18

Sopa de estrellitas con caldo casero
Pizza jamon y queso
Patatas fritas
Figurita de Navidad
Pan

VIERNES

19

Arroz con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga variada
Pan
Yogur

LUNES

322

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

23

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES

24

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES

25

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES

26

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

29

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

30

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES

31

VACACIONES DE NAVIDAD

<p>LUNES 1</p> <p>Coditos napolitana con aceitunas Coditos al queso Filete de lomo a la plancha Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 2</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Garbanzos salteados con pollo y verduras Croquetas y empanadillas Pan Yogur</p>	<p>MIÉRCOLES 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera Menestra de verduras salteada Jurel en salsa de cítricos Jurel al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 4</p> <p>Crema de verduras y hortalizas Coliflor al vapor con mahonesa Pollo asado con salsa barbacoa Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Patatas dado Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 5</p> <p>Lentejas guisadas con chorizo Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Pizza variada Ensalada de col fresca Pan Yogur</p>
<p>LUNES 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 9</p> <p>Espirales salteados con champiñones y york Espirales con tomate Tortilla francesa Hamburguesa completa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>Guiso de garbanzos ECO con verduras Garbanzos salteados con jamón serrano Merluza al gratén Filete de merluza horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>Crema de calabaza Panaché de verduras Pollo al estilo riojano Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja Arroz milanese Abadejo al horno Panini variado Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Yogur</p>
<p>LUNES 15</p> <p>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</p>	<p>MARTES 16</p> <p>Macarrones al pomodoro con albahaca Macarrones carbonara Merluza a la bilbaína San jacobó Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p> <p>Crema de puerro y zanahoria Menestra de verduras salteada Albóndigas al chilindrón Hamburguesa al horno/plancha Cous cous Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>MENU DE NAVIDAD 18</p> <p>Sopa de estrellitas con caldo casero Pizza jamon y queso Patatas fritas Figurita de Navidad Pan</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada Pan Yogur</p>
<p>LUNES 322</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>MARTES 23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>LUNES 29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>MARTES 30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>MIÉRCOLES 31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>		

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Espaguetis sin gluten a la napolitana		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Pisto de verduras	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel al horno		Jamonicos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
gluten y Fruta fresca de temporada de tem		Pan sin gluten y Yogur		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espaguetis sin gluten con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
		Huevos duros con pisto		Merluza al gratén		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa Kasse	
		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan sin gluten y Yogur		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Judías verdes al ajillo		Macarrones sin gluten con tomate		Crema parmentiere		Sopa de ave con fideos sin gluten		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Arroz salteado		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
gluten y Fruta fresca de temporada de tem		Pan sin gluten y Yogur		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		an sin gluten y Postre especial sin alérgenc		Pan sin gluten y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur de soja		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur de soja	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur de soja		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur de soja	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur de soja		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Postre especial sin alérgenos		Pan y Yogur de soja	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

Coditos napolitana

Sopa de ave con fideos

Arroz con salsa de tomate casera

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con patatas

Magro de cerdo al ajillo

Garbanzos con patata y pollo

Jurel en salsa de cítricos

Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Patatas dado

Ensalada de col fresca

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur de soja

in y Fruta fresca de temporada de tempora

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur de soja

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

FESTIVO

Espirales salteados con champiñones

Guiso de garbanzos eco con verduras

Crema de calabaza

Arroz con verduras

Huevos duros con pisto

Merluza al gratén

Pollo a la riojana

Abadejo en salsa Kasse

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur de soja

in y Fruta fresca de temporada de tempora

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur de soja

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

18

VIERNES

19

Lentejas con verduras

Macarrones al pomodoro con albahaca

Crema parmentiere

Sopa de ave con fideos

Arroz con salsa de tomate casera

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Cinta de lomo fresca a la plancha

Filete de pavo en salsa

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Cous cous

Patatas fritas

Ensalada de lechuga variada

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur de soja

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Postre especial sin alérgenos

Pan y Yogur de soja

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		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		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas		Bacalao al horno	
Ensalada de lechuga y tomate fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
FESTIVO		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
		Pisto de verduras		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Filete de ternera a la plancha		Merluza a la bilbaina		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Postre especial sin alérgenos		Pan y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

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

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Espaguetis sin soja a la napolitana		Sopa casera de cocido con fideos sin soja		Arroz con salsa de tomate casera		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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de temporada		in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espirales sin soja con champiñones		Calabaza salteada con puerro		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de temporada		in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Calabaza salteada		Macarrones sin soja con salsa de tomate		Crema parmentiere		Sopa de ave con fideos sin soja		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Postre especial sin alérgenos		Pan y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas guisadas 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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones y york		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al chilindrón		Pizza de jamón y queso		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Postre especial sin alérgenos		Pan y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

Coditos napolitana

Sopa de cocido con fideos

Arroz con salsa de tomate casera

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas guisadas con chorizo

Magro de cerdo al ajillo

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Tortilla francesa

Pollo asado con salsa barbacoa

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Patatas dado

Ensalada de col fresca

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur

in y Fruta fresca de temporada de tempora

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

FESTIVO

Espirales salteados con champiñones y york

Guiso de garbanzos eco con verduras

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Huevos duros con pisto

Cinta de lomo fresca a la plancha

Pollo a la riojana

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

in y Fruta fresca de temporada de tempora

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

18

VIERNES

19

Lentejas con verduras

Macarrones al pomodoro con albahaca

Crema parmentiere

Sopa de estrellas

Arroz con salsa de tomate casera

Tortilla de patata y cebolla

Lomo con pimiento y cebolla

Albóndigas al chilindrón

Filete de pavo en salsa

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Cous cous

Patatas fritas

Ensalada de lechuga variada

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Yogur

in y Fruta fresca de temporada de tempora

Pan y Figurita de navidad

Pan y Yogur

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

31

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas guisadas 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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones y york		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al chilindrón		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Figurita de navidad		in y Fruta fresca de temporada de tempora	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas guisadas 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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones y york		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al chilindrón		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Postre especial sin alérgenos		Pan y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES 1 Coditos napolitana Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco in y Fruta fresca de temporada de tempora	MARTES 2 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur	MIÉRCOLES 3 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce n y Fruta fresca de temporada de tempora	JUEVES 4 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado in y Fruta fresca de temporada de tempora	VIERNES 5 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan y Yogur
LUNES 8 FESTIVO	MARTES 9 Espirales salteados con champiñones y york Huevos duros con pisto Pan y Yogur	MIÉRCOLES 10 Guiso de garbanzos eco con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce n y Fruta fresca de temporada de tempora	JUEVES 11 Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas in y Fruta fresca de temporada de tempora	VIERNES 12 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo en salsa Kasse Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan y Yogur
LUNES 15 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco in y Fruta fresca de temporada de tempora	MARTES 16 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan y Yogur	MIÉRCOLES 17 Crema parmentiere Albóndigas al chilindrón Cous cous n y Fruta fresca de temporada de tempora	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD 18 Sopa de estrellas Filete de pavo en salsa Patatas fritas Pan y Figurita de navidad	VIERNES 19 Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada Pan y Yogur
LUNES 22 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 23 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 24 VACACIONES DE NAVIDAD	JUEVES 25 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 26 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 29 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 30 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 31 VACACIONES DE NAVIDAD		

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Coditos napolitana	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	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	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas	Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Espirales salteados con champiñones	Guiso de garbanzos eco con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno	Pollo a la riojana	Abadejo en salsa Kasse
	Pisto de verduras	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD 18	VIERNES 19
Lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema parmentiere	Sopa de estrellas	Arroz con salsa de tomate casera
Filete de ternera a la plancha	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de pavo en salsa	Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Patatas fritas	Ensalada de lechuga variada
in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	in y Fruta fresca de temporada de tempora	Pan y Postre especial sin alérgenos	in y Fruta fresca de temporada de tempora
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD		

LUNES 1 Coditos aglio-olio Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria in y Fruta fresca de temporada de tempora	MARTES 2 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur	MIÉRCOLES 3 Arroz salteado con jamón york Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce in y Fruta fresca de temporada de tempora	JUEVES 4 Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patatas dado in y Fruta fresca de temporada de tempora	VIERNES 5 Lentejas estofadas (sin tomate) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan y Yogur
LUNES 8 FESTIVO	MARTES 9 Espirales salteados con champiñones y york Huevos duros Zanahoria dado salteada Pan y Yogur	MIÉRCOLES 10 Guiso de garbanzos eco con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce in y Fruta fresca de temporada de tempora	JUEVES 11 Crema de calabaza Contramuslo de pollo a la plancha Patatas fritas in y Fruta fresca de temporada de tempora	VIERNES 12 Arroz con verduras (sin tomate) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur
LUNES 15 Judías verdes al ajillo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria in y Fruta fresca de temporada de tempora	MARTES 16 Macarrones con verduras Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan y Yogur	MIÉRCOLES 17 Crema parmentiere Albóndigas al horno Cous cous in y Fruta fresca de temporada de tempora	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD 18 Sopa de estrellas Filete de pavo en salsa Patatas fritas Pan y Figurita de navidad	VIERNES 19 Arroz salteado con jamón york Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada Pan y Yogur
LUNES 22 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 23 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 24 VACACIONES DE NAVIDAD	JUEVES 25 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 26 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 29 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 30 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 31 VACACIONES DE NAVIDAD		

LUNES 1 Coditos napolitana Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco in y Fruta fresca de temporada de tempora	MARTES 2 Sopa de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria Pan y Yogur	MIÉRCOLES 3 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce in y Fruta fresca de temporada de tempora	JUEVES 4 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado in y Fruta fresca de temporada de tempora	VIERNES 5 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan y Yogur
LUNES 8 FESTIVO	MARTES 9 Espirales salteados con champiñones y york Huevos duros con pisto Pan y Yogur	MIÉRCOLES 10 Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce in y Fruta fresca de temporada de tempora	JUEVES 11 Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas in y Fruta fresca de temporada de tempora	VIERNES 12 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo en salsa Kasse Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan y Yogur
LUNES 15 Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco in y Fruta fresca de temporada de tempora	MARTES 16 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan y Yogur	MIÉRCOLES 17 Crema parmentiere Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous in y Fruta fresca de temporada de tempora	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD 18 Sopa de estrellas Pizza de jamón y queso Patatas fritas Pan y Figurita de navidad	VIERNES 19 Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada Pan y Yogur
LUNES 22 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 23 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 24 VACACIONES DE NAVIDAD	JUEVES 25 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 26 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 29 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 30 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 31 VACACIONES DE NAVIDAD		

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas guisadas 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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur		y Fruta fresca de temporada de temporada		in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales aglio-olio		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		y Fruta fresca de temporada de temporada		in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Judías verdes al ajillo		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al chilindrón		Pizza de jamón y queso		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Yogur		y Fruta fresca de temporada de temporada		Pan y Figurita de navidad		Pan y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos napolitana		Sopa de cocido con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas guisadas con chorizo	
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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espirales salteados con champiñones y york		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
		Huevos duros		Merluza al gratén		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo al horno	
		Zanahoria dado salteada		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Zanahoria dado salteada		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla francesa		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al horno		Pizza de jamón y queso		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Yogur		in y Fruta fresca de temporada de tempora		Pan y Figurita de navidad		Pan y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Coditos aglio-olio		Sopa de ave con fideos		Arroz con salsa de tomate casera		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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Pan sin sal y Yogur		in sal y Fruta fresca de temporada de temp		in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo al horno	
		Ensalada de lechuga y maíz dulce				Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan sin sal y Yogur		in sal y Fruta fresca de temporada de temp		in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga variada	
in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Pan sin sal y Yogur		in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Pan sin sal y Figurita de navidad		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Espaguetis sin gluten a la napolitana		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Arroz con salsa de tomate casera		Crema de verduras y hortalizas		Pisto de verduras	
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 fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de col fresca	
gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espaguetis sin gluten con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa Kasse	
				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Judías verdes al ajillo		Macarrones sin gluten con tomate		Crema parmentiere		Sopa de ave con fideos sin gluten		Arroz con salsa de tomate casera	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Arroz salteado		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga variada	
gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		an sin gluten y Postre especial sin alérgenc		gluten y Fruta fresca de temporada de tem	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD					

LUNES PURE DE VERDURAS Y CERDO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	1	MARTES PURE DE VERDURAS, GARBANZOS Y POLLO y YOGUR NATURAL	2	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	3	JUEVES PURE DE VERDURAS Y POLLO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	4	VIERNES PURE DE VERDURAS Y LENTEJAS y YOGUR NATURAL	5
LUNES FESTIVO	8	MARTES PURE DE VERDURAS Y TERNERA y YOGUR NATURAL	9	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	10	JUEVES PURE DE VERDURAS Y POLLO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	11	VIERNES PURE DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO y YOGUR NATURAL	12
LUNES PURE DE VERDURAS Y LENTEJAS y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	15	MARTES PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y YOGUR NATURAL	16	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y CERDO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD PURE DE VERDURAS, GARBANZOS Y POLLO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	18	VIERNES PURE DE VERDURAS Y POLLO y YOGUR NATURAL	19
LUNES VACACIONES DE NAVIDAD	22	MARTES VACACIONES DE NAVIDAD	23	MIÉRCOLES VACACIONES DE NAVIDAD	24	JUEVES VACACIONES DE NAVIDAD	25	VIERNES VACACIONES DE NAVIDAD	26
LUNES VACACIONES DE NAVIDAD	29	MARTES VACACIONES DE NAVIDAD	30	MIÉRCOLES VACACIONES DE NAVIDAD	31				