

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



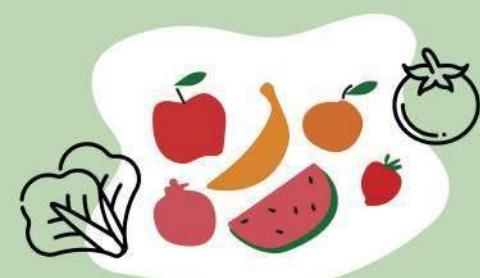
INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz	
pasta/arroz	verdura	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:



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	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamoncitos de pollo al horno		Tortilla de patata y calabacín	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur natural	
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	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo al horno	
		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur natural	
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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur natural		Cous cous		Patatas fritas		Pan y Yogur natural	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		Pan y Figurita de navidad		VACACIONES DE NAVIDAD	
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

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

 Pan blanco y Yogur
141,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:2,1g - HC:0,0g,4g
 AGS:4,4g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g

 Pan blanco y Fruta fresca de temporada
141,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:2,1g - HC:0,0g,4g
 AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:2,7g

 Pan blanco y Fruta fresca de temporada
141,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:2,1g - HC:0,0g,4g
 AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:2,7g

 Pan blanco y Yogur
141,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:2,1g - HC:0,0g,4g
 AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g
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 cocidos con pisto de verduras

Merluza al gratén

Pollo al estilo riojano

Abadejo en salsa Kasse

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

 Pan blanco y Fruta fresca 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:23,5g - 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

Couscous

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:65,8g
 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

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:23,1g - Lip:21,9g - HC:6,9g
AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g

Sopa de cocido con fideos
Repollo rehogado

Cocido completo al estilo tradicional

-

Arroz con salsa de tomate casera
Menestra de verduras salteada

Jurel en salsa de cítricos

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Crema de verduras y hortalizas

Pollo asado con salsa barbacoa

Patatas dado

Lentejas guisadas con chorizo
Verdura tricolor al aceite de ajo

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de col fresca

Pan blanco y Yogur
341,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,9g - HC:5,9g
AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

LUNES**8****MARTES****9****MIÉRCOLES****10****JUEVES****11****VIERNES****12**

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:61,1g
AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

Guiso de garbanzos eco con verduras
Verduras asadas

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Crema de calabaza

Pollo al estilo riojano

Patatas fritas

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:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

LUNES**15****MARTES****16****MIÉRCOLES****17****MENU ESPECIAL DE NAVIDAD****18****VIERNES****19**

Guiso de lentejas con verduras
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:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

Macarrones al pomodoro con albahaca
Brócoli salteado

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz dulce

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

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:65,8g
AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

Sopa de estrellas con caldo casero

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:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g

Arroz con tomate

Filete de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga variada

Pan blanco y Yogur
745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:29,3g - 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

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 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		Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Garbanzos salteados con pollo y verduras Pan Yogur		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		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		Lentejas guisadas con chorizo Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Pan Yogur	

LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espirales salteados con champiñones y york Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		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		Crema de calabaza Panaché de verduras Pollo al estilo riojano Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Pan Fruta fresca de temporada		Arroz con verduras y salsa de soja Arroz milanesa Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Yogur	

LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Guiso de lentejas con verduras Crema de lentejas Tortilla de patata y cebolla Revuelto campero Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada		Macarrones al pomodoro con albahaca Macarrones carbonara Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur		Crema de puerro y zanahoria Menestra de verduras salteada Albóndigas al chilindrón Hamburguesa al horno/plancha Cous cous Pan Fruta fresca de temporada		Sopa de estrellitas con caldo casero Pizza jamón y queso Patatas fritas Figurita de Navidad Pan		Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada Pan Yogur	

LUNES	322	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 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		Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Garbanzos salteados con pollo y verduras Croquetas y empanadillas Pan Yogur		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		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		Lentejas guisadas con chorizo Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Pizza variada Ensalada de col fresca Pan Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espirales salteados con champiñones y york Espirales con tomate Tortilla francesa Hamburguesa completa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		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		Crema de calabaza Panaché de verduras Pollo al estilo riojano Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Pan Fruta fresca de temporada		Arroz con verduras y salsa de soja Arroz milanesa Abadejo al horno Panini variado Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Guiso de lentejas con verduras Crema de lentejas Tortilla de patata y cebolla Revuelto campero Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada		Macarrones al pomodoro con albahaca Macarrones carbonara Merluza a la bilbaína San jacobو Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur		Crema de puerro y zanahoria Menestra de verduras salteada Albóndigas al chilindrón Hamburguesa al horno/plancha Cous cous Pan Fruta fresca de temporada		Sopa de estrellitas con caldo casero Pizza jamón y queso Patatas fritas Figurita de Navidad Pan		Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada Pan Yogur	
LUNES	322	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		VACACIONES DE NAVIDAD		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 al horno

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

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**

Espaguetis sin gluten con champiñones

Guiso de garbanzos eco con verduras

Crema de calabaza

Arroz con verduras

FESTIVO

Huevos duros con pisto

Merluza al gratén

Contramuslo de pollo a la plancha

Abadejo en salsa Kasse

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

Pan 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

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		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
		Pan y Yogur de soja		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
				Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		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		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	
Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		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		Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		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	
Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		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	
En y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		En y Fruta fresca de temporada		En y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	
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	
		Pan y Yogur		En y Fruta fresca de temporada		En y Fruta fresca de temporada		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 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	
En y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		En y Fruta fresca 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					

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	
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	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
-------	---	--------	---	-----------	----	--------	----	---------	----

		Espirales sin soja con champiñones		Calabaza salteada con puerro		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
FESTIVO		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
				Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca 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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Postre especial sin alérgenos		Pan y Yogur	

LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

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	
Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Yogur		Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		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		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
				Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		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	
Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Yogur		Ín y Fruta fresca de temporada de temporad		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	
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	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	
		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca 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		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 y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
				Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Figurita de navidad		Pan y Fruta fresca de temporada	
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	
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	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		Merluza al gratén		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa Kasse	
		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
				Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca 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 Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur		Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan y Yogur	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		Espirales salteados con champiñones y york Huevos duros con pisto Pan y Yogur		Guiso de garbanzos eco con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Crema de calabaza Pollo a la riojana Patatas fritas Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo en salsa Kasse Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan y Yogur		Crema parmentiere Albóndigas al chilindrón Cous cous Pan y Fruta fresca de temporada de temporad		Sopa de estrellas Filete de pavo en salsa Patatas fritas Pan y Figurita de navidad		Arroz con salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga variada 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 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	
En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad	
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	
		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad	
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	
En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		En y Fruta fresca de temporada de temporad		Pan y Postre especial sin alérgenos		En y Fruta fresca de temporada de temporad	
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 cocido con fideos		Arroz salteado con jamón york		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas estofadas (sin tomate)	
Magro de cerdo al ajillo		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Jurel en salsa de cítricos		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
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	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 (sin tomate)	
		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 zanahoria	
		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
Judías verdes al ajillo		Macarrones con verduras		Crema parmentiere		Sopa de estrellas		Arroz salteado con jamón york	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Albóndigas al horno		Filete de pavo en salsa		Filete de pollo a la plancha	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas fritas		Ensalada de lechuga variada	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca 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		Ternera en caldo corto con patata y zanahoria		Jurel en salsa de cítricos		Pollo asado con salsa barbacoa		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate fresco				Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
Yogur y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Yogur y Fruta fresca de temporada		Yogur y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	

LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
		Espirales salteados con champiñones y yogur		Guiso de alubias blancas 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	
		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	

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		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	
Yogur y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Yogur y Fruta fresca de temporada		Pan y Figurita de navidad		Pan y Yogur	

LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
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

Pan y Fruta fresca de temporada de temporad

Pan y Yogur

y Fruta fresca de temporada de temporad

Pan y Fruta fresca de temporada de temporad

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

Pan y Yogur

y Fruta fresca de temporada de temporad

Pan y Fruta fresca de temporada de temporad

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

Pan y Fruta fresca de temporada de temporad

Pan y Yogur

y Fruta fresca de temporada de temporad

Pan y Figurita de navidad

Pan y Yogur

LUNES
22
MARTES
23
MIÉRCOLES
24
JUEVES
25
VIERNES
26

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		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	
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	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		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca 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 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		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas		Tortilla de patata y calabacín	
Ensalada de lechuga y tomate fresco in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Pan sin sal y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas dado		Ensalada de col fresca	
				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
FESTIVO		Espirales salteados con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo al horno	
		Pan sin sal y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
				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 in sal y Fruta fresca de temporada de temp		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Cous cous		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga variada	
		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		Jamoncitos 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
FESTIVO		Espaguetis sin gluten con champiñones		Guiso de garbanzos eco con verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
		Huevos duros con pisto		Filete de merluza al horno		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa Kasse	
		gluten y Fruta fresca de temporada de tem		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		zan 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	
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
PURE DE VERDURAS Y CERDO		PURE DE VERDURAS, GARBANZOS Y POLLO		PURE DE VERDURAS Y MERLUZA		PURE DE VERDURAS Y POLLO		PURE DE VERDURAS Y LENTEJAS	
y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y YOGUR NATURAL		y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y YOGUR NATURAL	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
FESTIVO		PURE DE VERDURAS Y TERNERA		PURE DE VERDURAS Y MERLUZA		PURE DE VERDURAS Y POLLO		PURE DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO	
		y YOGUR NATURAL		y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y YOGUR NATURAL	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	18	VIERNES	19
PURE DE VERDURAS Y LENTEJAS		PURE DE VERDURAS Y MERLUZA		PURE DE VERDURAS Y CERDO		PURE DE VERDURAS, GARBANZOS Y POLLO		PURE DE VERDURAS Y POLLO	
y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y YOGUR NATURAL		y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS		y YOGUR NATURAL	
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					