

LUNES

2

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Guiso de garbanzos con verduras
Filete de merluza al horno
Pan y Yogur natural

MIÉRCOLES

4

Espárragos salteados con champiñones y york
Huevos duros con plato
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

5

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

VIERNES

6

Arroz con verduras
Alboreo al horno
Pan y Yogur natural

LUNES

9



10

Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Mazarrónes al portofino con albahaca
Merluza a la bilbaína
Pan y Yogur natural

MIÉRCOLES

11

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

JUEVES

12

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

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas al chilindrón
Patatas dadas
Pan y Yogur natural

LUNES

16

Arroz integral con salsa de tomate casera
Bacalao al horno
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

17

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas cocidas
Pan y Yogur natural

MIÉRCOLES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca de temporada

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

20

Lazos al pesto (sin piñones)
Cabeza en salsa napolitana
Zanahoria dado salteado
Pan y Yogur natural

LUNES

23

Arroz a banda
Lacón a la gallega
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

24

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

25

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

JUEVES

26

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

27

Lentejas con zanahoria
Tortilla de queso
Pan y Yogur

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli saltado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales saltados con champiñones y york		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Ragout de ternera en salsa aromática		Merluza al gratin		Huevos cocidos con pisto de verduras		Pollo al estilo riojano		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz dulce				Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 446,5kcal - Prot:19,7g - Lip:19,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 593,9kcal - Prot:24,3g - Lip:25,8g - HC:51,1g AGS:8,8g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 674,4kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g - HC:58,5g AGS:4,7g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 681,6kcal - Prot:28,8g - Lip:37,7g - HC:59,1g AGS:5,2g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 653,8kcal - Prot:25,5g - Lip:23,3g - HC:51,1g AGS:6,8g - Azúcares:24,8g - Sal:2,8g	
LUNES	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Pasta de verduritas		Sopa casera de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo al horno		Cocido completo al estilo tradicional		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Ensalada de lechuga y brotes de soja		-		Patatas dado	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 549,76kcal - Prot:14,7g - Lip:23,2g - HC:77,8g AGS:2,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 604,4kcal - Prot:23,3g - Lip:25,8g - HC:51,1g AGS:8,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 671,4kcal - Prot:22,2g - Lip:32,3g - HC:55,8g AGS:3,8g - Azúcares:25,3g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 685,9kcal - Prot:29,8g - Lip:32,3g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 745,8kcal - Prot:24,8g - Lip:23,3g - HC:50,2g AGS:5,8g - Azúcares:24,8g - Sal:2,8g	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JORNADA DE LOS VALIENTES	19	VIERNES	20
Arroz integral con salsa de tomate casera		Crema de calabacín		Guiso de alubias blancas con verduras		Judías verdes saltadas con patatas		Lacitos de pasta al pesto	
Bacalao ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado al horno/plancha		Caballo en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz dulce		Potatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado saltada	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 581,96kcal - Prot:26,8g - Lip:14,8g - HC:72,8g AGS:5,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 617,7kcal - Prot:24,3g - Lip:24,8g - HC:54,8g AGS:8,7g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 615,8kcal - Prot:26,3g - Lip:23,3g - HC:55,8g AGS:3,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 624,4kcal - Prot:27,8g - Lip:15,3g - HC:58,5g AGS:4,2g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 596,8kcal - Prot:26,3g - Lip:25,8g - HC:75,2g AGS:7,7g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz a banda		Sopa casera de cocido con fideos		Coditos gratinados con queso		Crema de verduras y hortalizas		Guiso de lentejas eco con zanahoria	
Lacón a la gallega		Cocido completo al estilo tradicional		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa mixta a la española		Tortilla de queso	
Ensalada de col fresca		-				Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 525,5kcal - Prot:13,8g - Lip:16,7g - HC:70,8g AGS:3,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 758,2kcal - Prot:26,8g - Lip:30,3g - HC:60,8g AGS:8,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 663,2kcal - Prot:17,3g - Lip:22,8g - HC:61,8g AGS:8,8g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 695,9kcal - Prot:17,3g - Lip:25,3g - HC:60,8g AGS:4,2g - Azúcares:27,8g - Sal:1,8g		Pan blanco y Yogur 741,8kcal - Prot:28,7g - Lip:18,8g - HC:140,8g AGS:1,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,8g	

LUNES

2

Brócoli saltado con patatas

Ragout de ternera en salsa aromática

Cous cous

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
695,96cal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:36,2g AGS:2,2g -
Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

MARTES

3

Guiso de garbanzos con verduras

Verduras asadas

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Yogur
599,59cal - Prot:24,6g - Lip:26,8g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,8g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

4

Espirales saltados con champiñones y york

Pastel de verduras

Huevos cocidos con pisto de verduras

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
624,46cal - Prot:27,0g - Lip:25,5g - HC:58,5g AGS:4,7g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

JUEVES

5

Crema de calabaza

Pollo al estilo riojano

Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
681,66cal - Prot:24,8g - Lip:17,7g - HC:59,1g AGS:5,8g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,2g

VIERNES

6

Arroz con verduras y salsa de soja

Acelgas a la gallega

Albadejo en salsa de piña

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Yogur
651,86cal - Prot:25,3g - Lip:23,3g - HC:51,1g AGS:6,3g -
Azúcares:28,8g - Sal:2,8g

LUNES

9

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
595,79cal - Prot:14,7g - Lip:20,7g - HC:77,4g AGS:0,5g -
Azúcares:21,8g - Sal:3,8g

MARTES

10

Macarrones al pomodoro con albahaca

Brócoli saltado

Merluza a la bilbalna

Crunchybanzos

Pan blanco y Yogur
624,46cal - Prot:26,2g - Lip:28,5g - HC:62,3g AGS:0,9g -
Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES

11

Paila de verduritas

Espinacas a la crema

Contramuslo de pollo al horno

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
671,46cal - Prot:30,8g - Lip:30,3g - HC:65,8g AGS:8,0g -
Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

JUEVES

12

Sopa casera de cocido con fideos

Repollo rehogado

Cocido completo al estilo tradicional

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
685,56cal - Prot:29,8g - Lip:12,3g - HC:71,5g AGS:2,2g -
Azúcares:30,3g - Sal:1,6g

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria

Albóndigas al chilindrón

Patatas dado

Pan blanco y Yogur
745,86cal - Prot:14,7g - Lip:23,3g - HC:51,1g AGS:0,5g -
Azúcares:28,8g - Sal:2,8g

LUNES

16

Arroz integral con salsa de tomate casera

Menestra saltada

Bacalao ajoarriero

Ensalada de lechuga y maíz dulce

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
591,96cal - Prot:16,8g - Lip:14,8g - HC:70,4g AGS:0,6g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,7g

MARTES

17

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de

mostaza

Patatas cocidas

Pan blanco y Yogur
617,76cal - Prot:26,2g - Lip:28,5g - HC:62,3g AGS:0,9g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES

18

Guiso de alubias blancas con verduras

Pisto de verduras hortelano

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
612,86cal - Prot:28,3g - Lip:15,3g - HC:65,8g AGS:5,8g -
Azúcares:17,3g - Sal:1,3g

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Judías verdes saltadas con patatas

Cinta de lomo adobado al horno/plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
624,46cal - Prot:27,0g - Lip:15,5g - HC:58,5g AGS:4,7g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

VIERNES

20

Lachas de pasta al pesto

Lombarda saltada con manzana

Cebolla en salsa napolitana

Zanahoria dado saltada

Pan blanco y Yogur
596,86cal - Prot:20,7g - Lip:25,3g - HC:75,2g AGS:2,7g -
Azúcares:16,7g - Sal:2,6g

LUNES

23

Arroz a banda

Coliflor ajoarriero

Lacón a la gallega

Ensalada de col fresca

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
525,56cal - Prot:18,4g - Lip:16,7g - HC:70,4g AGS:0,8g -
Azúcares:21,4g - Sal:3,4g

MARTES

24

Sopa casera de cocido con fideos

Repollo rehogado

Cocido completo al estilo tradicional

Pan blanco y Yogur
758,26cal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:61,3g AGS:0,9g -
Azúcares:10,8g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES

25

Coditos gratinados con queso

Verdura tricolor al aceite de ajo

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
668,26cal - Prot:27,3g - Lip:12,8g - HC:61,8g AGS:5,8g -
Azúcares:21,3g - Sal:1,8g

JUEVES

26

Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa mixta a la española

Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca de temporada
685,56cal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:65,8g AGS:4,0g -
Azúcares:27,8g - Sal:1,4g

VIERNES

27

Guiso de lentejas eco con zanahoria

Calabaza saltada con puerro

Tortilla de queso

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan blanco y Yogur
741,86cal - Prot:16,7g - Lip:18,8g - HC:50,2g AGS:0,1g -
Azúcares:24,8g - Sal:2,3g

LUNES 2

Brócoli salteado con patatas
Brocoli al gratén
Ragout de cerdo en salsa aromática
Lomo adobado al horno/plancha
Cous cous
Pan
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

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

LUNES 16

Arroz integral con salsa de tomate casera
Arroz con verduras
Bacalao al horno
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

Arroz a banda
Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Lacón al horno
Ensalada de col fresca
Pan
Fruta fresca de temporada

MARTES 3

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

 10

Macarrones al pomodoro con albahaca
Macarrones carbonara
Merluza a la bilbaína
Merluza a la meniere
CRUNCHYBANZOS (NUTRILAB)
Pan
Yogur

MARTES 17

Crema de calabacín
Guisantes salteados con jamón serrano
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan
Yogur

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 4

Espirales salteados con champiñones y
Espirales con tomate
Tortilla francesa
Huevos cocidos con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Paeña de verduras
Arroz caldoso con pescado
Contramuslo de pollo homeado o
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

Guiso de alubias blancas con verduras
Crema de alubias blancas
Tortilla francesa
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

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

JUEVES 12

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

JORNADA DE LOS VALIENTES 19

Judías verdes salteadas con patata
Lombarda salteada con manzana
Cinta de lomo adobado al horno/ plancha
Lomo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

Crema de verduras y hortalizas
Verdura tricolor al aceite de ajo
Hamburguesa mixta a la española
Hamburguesa al horno/plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES 6

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

VIERNES 13

Crema de puerro y zanahoria
Menestra de verduras salteada
Albóndigas al chilindrón
Hamburguesa al horno/plancha
Patatas dadas
Pan
Yogur

VIERNES 20

Lecitos de pasta al pesto
Lecitos a la jardinera
Caballa en salsa napolitana
Caballa al horno/plancha
Zanahoria dadas salteadas
Pan
Yogur

VIERNES 27

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

LUNES 2

Brócoli salteado con patatas
Brocoli al gratén
Ragout de cordero en salsa aromática
Lomo adobado al horno/plancha
Cous cous
Pan
Fruta fresca de temporada

LUNES 9

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

LUNES 16

Arroz Integral con salsa de tomate casera
Arroz con verduras
Bacalao al horno
Bacalao al ajarrero
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

Arroz a banda
Arroz tres delicias
Lacón a la gallega
Lacón al horno
Ensalada de col fresca
Pan
Fruta fresca de temporada

MARTES 3

Guiso de garbanzos con verduras
Garbanzos salteados con jamón serrano
Merluza al gratén
Perrito caliente
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

MARTES 10

Macarrones al pomodoro con albahaca
Macarrones carbonara
Merluza a la bilbaína
Merluza a la meniera
CRUNCHYBANZOS (NUTRILAB)
Pan
Yogur

MARTES 17

Crema de calabacín
Guisantes salteados con jamón serrano
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Pechuga de pollo villarroy
Patatas cocidas
Pan
Yogur

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 4

Espirales salteados con champiñones y
Espirales con tomate
Tortilla francesa
Huevos cocidos con pisto de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 11

Paella de verduritas
Arroz caldoso con pescado
Contramuslo de pollo horneado o
Contramuslo de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 18

Guiso de alubias blancas con verduras
Crema de alubias blancas
Tortilla francesa
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 25

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

JUEVES 5

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

JUEVES 12

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

JORNADA DE LOS VALIENTES 19

Judías verdes salteadas con patata
Lombarda salteada con manzana
Cinta de lomo adobado al horno/ plancha
Lomo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca de temporada

JUEVES 26

Crema de verduras y hortalizas
Verdura tricolor al aceite de ajo
Hamburguesa mixta a la española
Hamburguesa al horno/plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca de temporada

VIERNES 6

Arroz con verduras y salsa de soja
Arroz milanés
Abadejo en salsa de piña
Fajitas rellenas de carne
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

VIERNES 13

Crema de puerro y zanahoria
Menestra de verduras salteada
Albóndigas al chilindrón
Hamburguesa completa
Patatas dadas
Pan
Yogur

VIERNES 20

Laditos de pasta al pesto
Laditos a la jardinera
Caballa en salsa napolitana
Pizza variada
Zanahoria dado salteada
Pan
Yogur

VIERNES 27

Guiso de lentejas eco con zanahoria
Lentejas con arroz
Escalope de cerdo
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli salteado con patatas

Cinta de lomo fresca a la plancha

Arroz salteado

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Guiso de garbanzos con verduras

Merluza al gratin

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Yogur

Espirales sin gluten con champiñones

Huevos duros con plato

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza

Contramuslo de pollo a la plancha

Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz con verduras

Abadejo en salsa de pimiento

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Judías verdes al ajillo

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Macarrones sin gluten con tomate

Merluza a la bisbeña

Crunchybanos

Pan sin gluten y Yogur

Paella de verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de puerro y zanahoria

Filete de pavo en salsa

Patatas dado

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

Arroz integral con salsa de tomate casera

Bacalao al ajoarriero

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan sin gluten y Yogur

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Espaguetis sin gluten con verduras

Cebolla en salsa napolitana

Zanahoria dado salteado

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz con verduras

Filete de cerdo a la plancha

Ensalada de col fresca

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Yogur

Espaguetis sin gluten a la napolitana

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas

Muslitos de pollo en salsa

Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Calabaza salteada con puerro

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan sin gluten y Yogur

LUNES

2

Brócoli saltado con patatas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

4

Espirales con champiñones
Huevos duros con pisto
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

5

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

VIERNES

6

Arroz con verduras
Abadejo en salsa de piña
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur de soja

LUNES

9



10

Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbalna
Crunchybanzos
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

11

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

JUEVES

12

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

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Pan y Yogur de soja

LUNES

16

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

MARTES

17

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas cocidas
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Judías verdes con patatas saltadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

20

Lazos con verduras
Cabeza en salsa napolitana
Zanahoria dado saltado
Pan y Yogur de soja

LUNES

23

Arroz con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

24

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

25

Coditos napolitana
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

26

Crema de verduras y hortalizas
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

27

Lentejas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur de soja

LUNES

2

Brócoli salteado con patatas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

4

Espárragos con champiñones
Huevos duros con pisto
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

5

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

VIERNES

6

Arroz con verduras
Abadejo en salsa de piña
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur de soja

LUNES

9



10

Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbalina
Crunchybanos
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

11

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

JUEVES

12

Sopa de ave con fideos
Gerbenzos con patata y pollo
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria
Filete de pavo en salsa
Patatas dadas
Pan y Yogur de soja

LUNES

16

Arroz integral con salsa de tomate casera
Bacalao al ajonjolio
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

17

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas cocidas
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

20

Lazos con verduras
Cabeza en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur de soja

LUNES

23

Arroz con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

24

Sopa de ave con fideos
Gerbenzos con patata y pollo
Pan y Yogur de soja

MIÉRCOLES

25

Coditos napolitana
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

26

Crema de verduras y hortalizas
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

27

Lentejas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur de soja

LUNES

2

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Guiso de garbanzos con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

4

Espirales con champiñones
Estofado de pavo
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

5

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

VIERNES

6

Arroz con verduras
Abadejo en salsa de piña
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

9



10

Guiso de lentejas con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaína
Crunchybanos
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

11

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

JUEVES

12

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

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Pan y Yogur

LUNES

16

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

MARTES

17

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de maizana
Patatas cocidas
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Ludias verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

20

Lazos con verduras
Cebolla en salsa napolitana
Zanahoria dado salteado
Pan y Yogur

LUNES

23

Arroz con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

24

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

25

Coditos napolitana
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

26

Crema de verduras y hortalizas
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

27

Lentejas con zanahoria
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

2

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera
Arroz salteado
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

4

Espirales sin soja con champiñones
Huevos duros con pisto
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

5

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

VIERNES

6

Arroz con verduras
Abadejo en salsa de piña
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

9



10

Coliflor al vapor con patatas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones sin soja con salsa de tomate
Merluza a la bilbeise
Patata penadada al horno
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

11

Arroz saltado con champiñones
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y cebolla
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

12

Sopa casera de cocido con fideos sin soja
Ternera en caldo corto con patata y zanahoria
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria
Filete de pavo en salsa
Patatas dadas
Pan y Yogur

LUNES

16

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

MARTES

17

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
Patatas cocidas
Pan y Yogur

MIÉRCOLES

18

Sopa de ave con fideos sin soja
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Pisto de verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

20

Espaguetis sin soja con verduras
Cebolla en salsa napolitana
Zanahoria dado saltada
Pan y Yogur

LUNES

23

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

24

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

MIÉRCOLES

25

Espaguetis sin soja a la napolitana
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

26

Crema de zanahoria
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

27

Calabaza salteada con puerro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli salteado con patatas

Guiso de garbanzos con verduras

Espirales salteados con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Ragout de ternera en salsa aromática

Merluza al gratén

Huevos duros con plato

Pollo a la riojana

Abadejo en salsa de piña

Cous cous

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Guiso de lentejas con verduras

Macarrones al pomodoro con albahaca

Pasta de verduras

Sopa de cocido con fideos

Crema de puerro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Contramuslo de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Garbanzos salteados

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

Arroz integral con salsa de tomate casera

Crema de calabaza

Guiso de alubias blancas con verduras

Judías verdes con patatas salteadas

Lazos al pesto (sin pimientos)

Bacalao al ajonjolero

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Cebolla en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

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

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz a banda

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados con queso

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Lacón a la gallega

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa mixta a la española

Tortilla de queso

Ensalada de col fresca

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli saltado con patatas
Ragout de ternera en salsa aromática
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla con loncha de york
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur

Espárragos saltados con champiñones y york
Huevos duros con pesto
Pan y Fruta fresca de temporada

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

Arroz con verduras y salsa de soja
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Lomo con pimienta y cebolla
Crunchygarbanzos
Pan y Yogur

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

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

Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas al chilindrón
Patatas dadas
Pan y Yogur

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

Arroz integral con salsa de tomate casera
Estofado de pavo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca de temporada

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

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

Lazos al pesto
Revuelto de queso
Zanahoria dada saltada
Pan y Yogur

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz con verduras
Lacón a la gallega
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur

Codillos gratinados con queso
Revuelto de huevo
Guisantes saltados
Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa mixta a la española
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

Lentejas con zanahoria
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli saltado con patatas

Guiso de garbanzos con verduras

Espirales saltados con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Ragout de ternera en salsa aromática

Merluza al gratán

Huevos duros con pisto

Pollo a la riojana

Abadejo en salsa de piña

Cous cous

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Guiso de lentejas con verduras

Macarrones al pomodoro con albahaca

Paelia de verduras

Sopa de cocido con fideos

Crema de puerro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Contramuslo de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Crunchyberzos

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

Arroz integral con salsa de tomate casera

Crema de calabacín

Guiso de alubias blancas con verduras

Judías verdes con patatas saltadas

Lazos al pesto

Bacalao al ajonjolio

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Cebolla en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

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

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados con queso

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Lacón a la gallega

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa mixta a la española

Tortilla de queso

Ensalada de col fresca

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales salteadas con champiñones y york		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Ragout de ternera en salsa aromática		Merluza al gratin		Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa de piña	
Coque coque		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		Papas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur				Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paelia de verduras		Sopa de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanos		Lechuga y brotes de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		Papas dado	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada				Pan y Yogur	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JORNADA DE LOS VALIENTES	19	VIERNES	20
Arroz integral con salsa de tomate casera		Crema de calabacín		Guiso de alubias blancas con verduras		Lubias verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Bacalao al ajonjolero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Cabeta en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Papas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos		Coditos gratinados con queso		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Lacón a la gallega		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa mixta a la española		Tortilla de queso	
Ensalada de col fresca				Papas fritas		Papas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli saltado con patatas

Guiso de garbanzos con verduras

Espirales saltadas con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Ragout de ternera en salsa aromática

Merluza al gratén

Huevos duros con pisto

Pollo a la riojana

Abadejo en salsa de pifia

Cous cous

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

LUNES

9

MARTES

10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Guiso de lentejas con verduras

Macarrones al pomodoro con albahaca

Paela de verduras

Sopa de cocido con fideos

Crema de purro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbalina

Contramuslo de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Crunchybenzos

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

Arroz Integral con salsa de tomate casera

Crema de calabacín

Guiso de alubias blancas con verduras

Judías verdes con patatas saltadas

Lazos al pesto

Bacalao al ajonjolino

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Cabeta en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Papas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado saltada

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

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados con queso

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Lacón a la gallega

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa mixta a la española

Tortilla de queso

Ensalada de col fresca

Papas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

2

Brócoli saltado con papotas
Ragout de ternera
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

3

Guiso de garbanzos con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

4

Espiralet con champiñones
Estofado de pavo
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

5

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

VIERNES

6

Arroz con verduras
Abadejo en salsa de piña
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

9



10

Guiso de lentejas con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaina
Garbanzos saltados
Pan y Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

11

Paelia de verduritas
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

12

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

VIERNES

13

Crema de puerro y zanahoria
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

16

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

MARTES

17

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

MIÉRCOLES

18

Guiso de alubias blancas con verduras
Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

Judías verdes con papatas saltadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

20

Lazos con verduras
Cebolla en salsa napolitana
Zanahoria dado saltado
Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

23

Arroz con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

MARTES

24

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

MIÉRCOLES

25

Coditos napolitana
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan y Fruta fresca de temporada

JUEVES

26

Crema de verduras y hortalizas
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

VIERNES

27

Lentejas con zanahoria
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli saltado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales en blanco con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras (sin tomate)	
Ragout de ternera en salsa aromática		Merluza al gratín		Huevos duros con ensalada		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur				Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	
LUNES	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Judías verdes al ajillo		Macarrones blancos con york		Arroz con verduras (sin tomate)		Sopa de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bisbaña		Contramuslo de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Albóndigas al horno	
Ensalada de lechuga y zanahoria		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada				Pan y Yogur	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JORNADA DE LOS VALIENTES	19	VIERNES	20
Arroz integral saltado con york		Crema de calabacín		Guiso de alubias blancas con verduras		Judías verdes con patatas saltadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajonjolero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballo a la plancha	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado saltado	
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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras (sin tomate)		Sopa de cocido con fideos		Coditos aglio-olio		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria (sin tomate)	
Lacón a la gallega		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa a la plancha		Tortilla de queso	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga	
Pan y Fruta fresca de temporada						Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli saltado con patatas

Guiso de alubias blancas con verduras

Espirales salteados con champiñones y york

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Ragout de ternera en salsa aromática

Merluza al gratin

Huevos duros con plato

Pollo a la riojana

Abadejo en salsa de piña

Cous cous

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

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

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Guiso de lentejas con verduras

Macarrones al pomodoro con albahaca

Paelia de verduras

Sopa de cocido con fideos

Crema de puerro y zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bisbita

Contramuslo de pollo a la plancha

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Patata panadera al horno

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca de temporada

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

Arroz integral con salsa de tomate casera

Crema de calabacín

Guiso de alubias blancas con verduras

Ludias verdes con patatas salteadas

Lazos al pesto

Bacalao al ajonjero

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Cebolla en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado saltada

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

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz con verduras

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados con queso

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Lacón a la gallega

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa mixta a la española

Tortilla de queso

Ensalada de col fresca

Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli salteado con patatas
Ragout de ternera en salsa aromática
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur

Espárragos con tomate
Huevos duros con pisito
Pan y Fruta fresca de temporada

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

Arroz con verduras y salsa de soja
Abadejo en salsa de piña
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Judías verdes al ajillo
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaína
Crunchygarbanos
Pan y Yogur

Pacilla de verduritas
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca de temporada

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

Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas al chilindrón
Patatas dado
Pan y Yogur

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

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

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

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

Lazos al pesto
Cebolla en salsa napolitana
Zanahoria dado salteado
Pan y Yogur

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz a banda
Lacón a la gallega
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur

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

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa mixta a la española
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

Lentejas con zanahoria
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

Brócoli saltado con patatas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Cous cous
Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur

Espirales saltados con champiñones y york
Huevos duros con pisto
Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza
Contramuslo de pollo a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz con verduras y salsa de soja
Abadejo en salsa de pili
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES

9



10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

Guiso de lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bisbalna
Crunchybanco
Pan y Yogur

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

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

Zanahoria dado saltada
Albóndigas al horno
Patatas dado
Pan y Yogur

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JORNADA DE LOS VALIENTES

19

VIERNES

20

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

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

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas saltadas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca de temporada

Larrea al pesto
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado saltada
Pan y Yogur

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

Arroz a banda
Lacón a la gallega
Ensalada de col fresca
Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur

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

Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca de temporada

Lentijas con zanahoria
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan y Yogur

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli saltado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Ragout de ternera		Filete de merluza al horno		Huevos duros con pisto		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz				Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paela de verduras		Sopa de ave con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaina		Contramuslo de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JORNADA DE LOS VALIENTES	19	VIERNES	20
Arroz integral con salsa de tomate casera		Crema de calabacín		Guiso de alubias blancas con verduras		Judías verdes con patatas saltadas		Lazos con verduras	
Bacalao al ajonjero		Jamoncitos de pollo al limón		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado saltado	
Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de ave con fideos		Coditos aglio-olio		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Filete de merluza al horno		Hamburguesa a la plancha		Tortilla francesa	
Ensalada de col fresca				Ensalada de lechuga		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Fruta fresca de temporada		Pan sin sal y Yogur	

LUNES 2 Brócoli salteado con patatas Cinta de lomo fresca a la plancha Arroz salteado Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MARTES 3 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MIÉRCOLES 4 Espirales sin gluten con champiñones Huevos duros con pisto Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	JUEVES 5 Crema de calabaza Contramuslo de pollo a la plancha Calabacín salteado Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	VIERNES 6 Arroz con verduras Abadejo en salsa de pimiento Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
LUNES 9 Judías verdes al ajillo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	 10 Macarrones sin gluten con tomate Merluza a la bilbalina Crunchybanzos Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MIÉRCOLES 11 Paela de verduras Contramuslo de pollo a la plancha Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	JUEVES 12 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	VIERNES 13 Crema de puerro y zanahoria Filete de pavo en salsa Arroz salteado Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
LUNES 16 Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MARTES 17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón Papas cocidas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MIÉRCOLES 18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	JORNADA DE LOS VALIENTES 19 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	VIERNES 20 Espaguetis sin gluten con verduras Cebolla en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
LUNES 23 Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MARTES 24 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	MIÉRCOLES 25 Espaguetis sin gluten a la napolitana Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	JUEVES 26 Crema de verduras y hortalizas Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	VIERNES 27 Calabaza salteada con puerro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

LUNES PURE DE VERDURAS Y TERNERA y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	2	MARTES PURE DE VERDURAS, GARBANZOS Y MERLUZA y YOGUR NATURAL	3	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y HUEVO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	4	JUEVES PURE DE VERDURAS Y POLLO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	5	VIERNES PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y YOGUR NATURAL	6
LUNES PURE DE VERDURAS Y HUEVO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	9	 PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y YOGUR NATURAL	10	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y POLLO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	11	JUEVES PURE DE VERDURAS Y GARBANZOS y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	12	VIERNES PURE DE VERDURAS Y CERDO y YOGUR NATURAL	13
LUNES PURE DE VERDURAS Y BACALAO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	16	MARTES PURE DE VERDURAS Y POLLO y YOGUR NATURAL	17	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y HUEVO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	18	JORNADA DE LOS VALIENTES PURE DE VERDURAS Y CERDO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	19	VIERNES PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y YOGUR NATURAL	20
LUNES PURE DE VERDURAS Y CERDO y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	23	MARTES PURE DE VERDURAS Y GARBANZOS y YOGUR NATURAL	24	MIÉRCOLES PURE DE VERDURAS Y MERLUZA y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	25	JUEVES PURE DE VERDURAS Y TERNERA y FRUTAS VARIADAS TRITURADAS	26	VIERNES PURE DE VERDURAS, ARROZ Y HUEVO y YOGUR NATURAL	27