

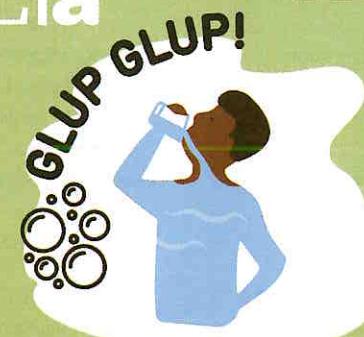
CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



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



CAMA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES,
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...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...

POSTRE

Entidades colaboradoras:



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	
Ragout de ternera		Filete de merluza al horno		Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Abadejo al horno	
Cous cous						Patatas fritas			
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	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		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				Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo al limón		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
		Patatas cocidas		Ensalada de tomate				Zanahoria dado salteada	
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	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 a la plancha		Tortilla de queso	
		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas			
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 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 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 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:7,6g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g		Pan blanco y Yogur 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g		Pan blanco y Fruta fresca 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	9			MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella 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 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 Fruta fresca de temporada 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	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 salteadas 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		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan blanco y Fruta fresca de temporada 581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g		Pan blanco y Yogur 617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g		Pan blanco y Fruta fresca 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 Yogur 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g	
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:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g - Azúcares:21,4g - Sal:3,4g		Pan blanco y Yogur 758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g		Pan blanco y Yogur 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g	

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras Verduras asadas		Espirales salteados con champiñones y york Pastel de verduras		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja Acelgas a la gallega	
Ragout de ternera en salsa aromática		Merluza al gratén		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 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g		Pan blanco y Yogur 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g		Pan blanco y Fruta fresca 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	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca Brócoli salteado		Paella de verduritas Espinacas a la crema		Sopa casera de cocido con fideos Repollo rehogado		Crema de puerro y zanahoria	
Judías verdes con zanahoria		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo al horno		Cocido completo al estilo tradicional		Albóndigas al chilindrón	
Tortilla de patata y cebolla		Crunchybanzos		Ensalada de lechuga y brotes de soja		-		Patatas dado	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		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 Fruta fresca de temporada 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	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 Pisto de verduras hortelano		Judías verdes salteadas con patatas		Lacitos de pasta al pesto Lombarda salteada con manzana	
Menestra salteada		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado al horno/plancha		Caballa en salsa napolitana	
Bacalao ajoarriero		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Ensalada de lechuga y maíz dulce		Pan blanco y Yogur 617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g		Pan blanco y Fruta fresca 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 Yogur 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz a banda		Sopa casera de cocido con fideos Repollo rehogado		Coditos gratinados con queso Verdura tricolor al aceite de ajo		Crema de verduras y hortalizas		Guiso de lentejas eco con zanahoria Calabaza salteada con puerro	
Coliflor ajoarriero		Cocido completo al estilo tradicional		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa mixta a la española		Tortilla de queso	
Lacón a la gallega		-				Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Ensalada de col fresca		Pan blanco y Yogur 758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,5g - Sal:1,9g		Pan blanco y Fruta fresca de temporada 695,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:25,3g - HC:90,1g AGS:4,0g - Azúcares:27,8g - Sal:2,4g		Pan blanco y Yogur 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g	

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales salteados con champiñones y		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Brocoli al gratén		Garbanzos salteados con jamón serrano		Espirales con tomate		Panaché de verduras		Arroz milanesa	
Ragout de cerdo en salsa aromática		Merluza al gratén		Tortilla francesa		Pollo al estilo riojano		Abadejo en saña de piña	
Lomo adobado al horno/plancha		Filete de merluza horno/plancha		Huevos cocidos con pisto de verduras		Contramuslo de pollo horno/plancha		Abadejo al horno	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur	
LUNES	9	nutrilab 10		MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		Sopa casera de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Crema de lentejas		Macarrones carbonara		Arroz caldoso con pescado		Cocido completo al estilo tradicional		Menestra de verduras salteada	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo horneado o		Salteado de garbanzos con ternera y		Albóndigas al chilindrón	
Revuelto campero		Merluza a la meniere		Contramuslo de pollo en salsa		Pan		Hamburguesa al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		CRUNCHYBANZOS (NUTRILAB)		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Fruta fresca de temporada		Patatas dado	
Pan		Pan		Pan				Pan	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada				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 salteadas con patata		Lacitos de pasta al pesto	
Arroz con verduras		Guisantes salteados con jamón serrano		Crema de alubias blancas		Lombarda salteada con manzana		Lacitos a la jardinera	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado al horno/ plancha		Caballa en salsa napolitana	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo al horno		Revuelto de queso		Lomo en salsa española		Caballa al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur	
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	
Arroz tres delicias		Cocido completo al estilo tradicional		Coditos aglio-olio		Verdura tricolor al aceite de ajo		Lentejas con arroz	
Lacón a la gallega		Garbanzos salteados con pollo y		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa mixta a la española		Tortilla de queso	
Lacon al horno		Pan		Filete de merluza horno/plancha		Hamburguesa al horno/plancha		Tortill a de patata y cebolla	
Ensalada de col fresca		Yogur		Pan		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan				Fruta fresca de temporada		Pan		Pan	
Fruta fresca de temporada						Fruta fresca de temporada		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		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Brocoli al gratén		Garbanzos salteados con jamón serrano		Espirales con tomate		Panaché de verduras		Arroz milanesa	
Ragout de cerdo en salsa aromática		Merluza al gratén		Tortilla francesa		Pollo al estilo riojano		Abadejo en salsa de piña	
Lomo adobado al horno/plancha		Perrito caliente		Huevos cocidos con pisto de verduras		Contramuslo de pollo horno/plancha		Fajitas rellenas de carne	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur	
LUNES	9	 10		MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		Sopa casera de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Crema de lentejas		Macarrones carbonara		Arroz caldoso con pescado		Cocido completo al estilo tradicional		Menestra de verduras salteada	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo horneado o		Salteado de garbanzos con ternera y		Albóndigas al chilindrón	
Revuelto campero		Merluza a la meniere		Contramuslo de pollo en salsa		Pan		Hamburguesa completa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		CRUNCHYBANZOS (NUTRILAB)		Ensalada de lechuga y brotes de soja		Fruta fresca de temporada		Patatas dado	
Pan		Pan		Pan				Pan	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada				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 salteadas con patata		Lacitos de pasta al pesto	
Arroz con verduras		Guisantes salteados con jamón serrano		Crema de alubias blancas		Lombarda salteada con manzana		Lacitos a la jardinera	
Bacalao al horno		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado al horno/plancha		Caballa en salsa napolitana	
Bacalao al ajoarriero		Pechuga de pollo villaroy		Revuelto de queso		Lomo en salsa española		Pizza variada	
Ensalada de lechuga y maíz dulce		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur	
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	
Arroz tres delicias		Cocido completo al estilo tradicional		Coditos aglio-olio		Verdura tricolor al aceite de ajo		Lentejas con arroz	
Lacón a la gallega		Garbanzos salteados con pollo y verduras		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa mixta a la española		Escalope de cerdo	
Lacon al horno		Pan		Filete de merluza horno/plancha		Hamburguesa al horno/plancha		Tortill a de patata y cebolla	
Ensalada de col fresca		Yogur		Pan		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan				Fruta fresca de temporada		Pan		Pan	
Fruta fresca de temporada						Fruta fresca de temporada		Yogur	

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales sin gluten con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al gratén		Huevos duros con pisto		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa de piña	
Arroz salteado		Ensalada de lechuga y maíz		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Yogur	
 			10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Judías verdes al ajillo		Macarrones sin gluten con tomate		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos sin gluten		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		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Yogur	
 	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 salteadas		Espaguetis sin gluten con verduras	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Yogur	
 	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Espaguetis sin gluten a la napolitana		Crema de verduras y hortalizas		Calabaza salteada con puerro	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Muslitos de pollo en salsa		Tortilla francesa	
Ensalada de col fresca		Pan sin gluten y Yogur		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada								Pan sin gluten y Yogur	

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Ragout de ternera		Merluza al gratén		Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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	9	nutribab	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		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		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al ajoarriero		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 salteada	
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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos		Coditos napolitanos		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Muslitos de pollo en salsa		Tortilla francesa	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		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	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al gratén		Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		Sopa de ave 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 y pollo		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al ajoarriero		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 salteada	
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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de ave con fideos		Coditos napolitana		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata y pollo		Merluza en salsa verde con guisantes		Muslitos de pollo en salsa		Tortilla francesa	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Ragout de ternera		Filete de merluza al horno		Estofado de pavo		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		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Abadejo al horno		Merluza a la bilbaína		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 y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		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 salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Pavo al horno con tomate y cebolla		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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 napolitana		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Muslitos de pollo en salsa		Abadejo al horno	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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		Patatas estofadas con verduras		Espirales sin soja con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Ragout de ternera		Filete de merluza al horno		Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa de piña	
Arroz salteado		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		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
Coliflor al vapor con patatas		Macarrones sin soja con salsa de tomate		Arroz salteado con champiñones		Sopa casera de cocido con fideos sin soja		Crema de puerro y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo a la plancha		Ternera en caldo corto con patata y zanahoria		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Patata panadera al horno		Lechuga y cebolla		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 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		Sopa de ave con fideos sin soja		Pisto de verduras		Espaguetis sin soja con verduras	
Bacalao al ajoarriero		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 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 zanahoria y calabacín		Sopa casera de cocido con fideos sin soja		Espaguetis sin soja a la napolitana		Crema de zanahoria		Calabaza salteada con puerro	
Filete de cerdo a la plancha		Ternera en caldo corto con patata y zanahoria		Filete de merluza al horno		Muslitos de pollo en salsa		Tortilla francesa	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur		Ensalada de lechuga y maíz		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	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 pisto		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		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		Paella de verduritas		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		Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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 salteados con champiñones y york		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Ragout de ternera en salsa aromática		Tortilla con loncha de york		Huevos duros con pisto		Pollo a la riojana		Tortilla francesa	
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	 nutribullet	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Lomo con pimiento y cebolla		Contramuslo de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos al pesto	
Estofado de pavo		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Revuelto de queso	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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		Revuelto de huevo		Hamburguesa mixta a la española		Tortilla de queso	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur		Guisantes salteados		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	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 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		Paella de verduritas		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		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
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 salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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 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 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	 nutribullet	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		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		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos al pesto (sin piñones)	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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 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 pisto		Pollo a la riojana		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		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	nutriplus	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		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		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 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 salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		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 con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Ragout de ternera		Filete de merluza al horno		Estofado de pavo		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 Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada	
LUNES	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras		Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Crema de puerro y zanahoria	
Abadejo al horno		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Garbanzos salteados		Lechuga y brotes de soja				Patatas dado	
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 salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo al limón		Pavo al horno con tomate y cebolla		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos		Coditos napolitana		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con zanahoria	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Muslitos de pollo en salsa		Abadejo al horno	
Ensalada de col fresca		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		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 Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada	

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado 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 gratén		Huevos duros con ensalada		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa de piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz				Patatas fritas		Ensalada de lechuga y zanahoria	
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
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 bilbaína		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				Patatas dado	
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	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JORNADA DE LOS VALIENTES	19	VIERNES	20
Arroz integral salteado con york		Crema de calabacín		Guiso de alubias blancas con verduras		Judías verdes con patatas salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo fresca a la plancha		Caballa a la plancha	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y remolacha		Zanahoria dado salteada	
Pan y Fruta fresca 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 salteado 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 gratén		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		Paella de verduritas		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		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				Patatas dado	
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	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 salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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		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		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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 con tomate		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 piña	
Cous cous		Ensalada de lechuga y maíz		Pan y Fruta fresca de temporada		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	
 			10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Judías verdes al ajillo	9	Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		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		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 Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	
 	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 salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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	
 	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		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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 salteados con champiñones y york		Crema de calabaza		Arroz con verduras y salsa de soja	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Merluza al gratén		Huevos duros con pisto		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 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		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos		Zanahoria dado salteada	
Tortilla francesa		Merluza a la bilbaína		Contramuslo de pollo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Albóndigas al horno	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		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 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 salteadas		Lazos al pesto	
Bacalao al ajoarriero		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		Tortilla francesa		Cinta de lomo adobado a la plancha		Caballa en salsa napolitana	
Ensalada de lechuga y maíz		Patatas cocidas		Ensalada de lechuga y tomate 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 a la plancha		Tortilla de queso	
Ensalada de col fresca		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
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 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	
 			10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Guiso de lentejas con verduras	9	Macarrones al pomodoro con albahaca		Paella de verduritas		Sopa de ave 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		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	
 	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 salteadas		Lazos con verduras	
Bacalao al ajoarriero		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 salteada	
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	
 	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	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espirales sin gluten con champiñones		Crema de calabaza		Arroz con verduras	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Filete de merluza al horno		Huevos duros con pisto		Contramuslo de pollo a la plancha		Abadejo en salsa de piña	
Arroz salteado		Ensalada de lechuga y maíz				Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	
LUNES	9		10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Judías verdes al ajillo		Macarrones sin gluten con tomate		Paella de verduritas		Sopa de cocido con fideos sin gluten		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		Filete de pavo en salsa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Crunchybanzos		Lechuga y brotes de soja				Arroz salteado	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten 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 salteadas		Espaguetis sin gluten con verduras	
Bacalao al ajoarriero		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 salteada	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con verduras		Sopa de cocido con fideos sin gluten		Espaguetis sin gluten a la napolitana		Crema de verduras y hortalizas		Calabaza salteada con puerro	
Filete de cerdo a la plancha		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		Merluza en salsa verde con guisantes		Muslitos de pollo en salsa		Tortilla francesa	
Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada		Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate fresco	
								Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	

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