

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



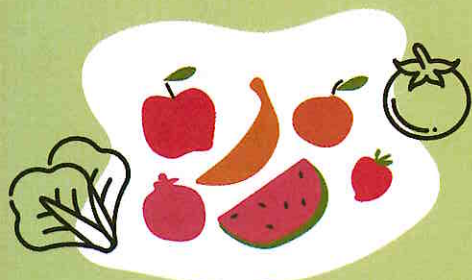
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA  
SANA**



**CAMINA O VE EN  
BICICLETA SIEMPRE QUE  
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS,  
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS  
DIARIOS Y MEJORA TU  
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y  
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS  
LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido  
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer  
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido  
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne

Para cenar puedo  
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

### POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



[www.serunion.es](http://www.serunion.es)

**LUNES**

**2**

**MARTES**

**3**

**MIÉRCOLES**

**4**

**JUEVES**

**5**

**VIERNES**

**6**

Brócoli salteado con patatas

Ragout de ternera

Cous cous

Pan y Fruta fresca de temporada

Guiso de garbanzos con verduras

Filete de merluza al horno

Pan y Yogur natural

Espirales salteados con champiñones y york

Huevos duros con pisto

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz con verduras

Abadejo al horno

Pan y Yogur natural

**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

Merluza a la bilbaína

Pan y Yogur natural

Paella 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 natural

**LUNES**

**16**

**MARTES**

**17**

**MIÉRCOLES**

**18**

**JORNADA DE LOS VALIENTES**

**19**

**VIERNES**

**20**

Arroz integral con salsa de tomate casera

Bacalao al horno

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo al limón

Patatas cocidas

Pan y Yogur natural

Guiso de alubias blancas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de tomate

Pan y Fruta fresca de temporada

Judías verdes con patatas salteadas

Cinta de lomo adobado a la plancha

Pan y Fruta fresca de temporada

Lazos al pesto (sin piñones)

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan y Yogur natural

**LUNES**

**23**

**MARTES**

**24**

**MIÉRCOLES**

**25**

**JUEVES**

**26**

**VIERNES**

**27**

Arroz a banda

Lacón a la gallega

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

Lentejas con zanahoria

Tortilla de queso

Pan y Yogur

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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: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:23,3g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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 chillindrón	
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:19,9g - 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:81,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
Arroz lintegral 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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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	

<p><b>LUNES 2</b></p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Ragout de ternera en salsa aromática</p> <p>Cous cous</p> <p>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</p>	<p><b>MARTES 3</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Pan blanco y Yogur 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 4</b></p> <p>Espirales salteados con champiñones y york</p> <p>Pastel de verduras</p> <p>Huevos cocidos con pisto de verduras</p> <p>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</p>	<p><b>JUEVES 5</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patatas fritas</p> <p>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</p>	<p><b>VIERNES 6</b></p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Acelgas a la gallega</p> <p>Abadejo en salsa de piña</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Pan blanco y Yogur 651,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,3g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g</p>
<p><b>LUNES 9</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Judías verdes con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>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</p>	<p> <b>10</b></p> <p>Macarrones al pomodoro con albahaca</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Crunchybanzos</p> <p>Pan blanco y Yogur 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b></p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Espinacas a la crema</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>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</p>	<p><b>JUEVES 12</b></p> <p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Pan blanco y Fruta fresca de temporada 489,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:12,7g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g</p>	<p><b>VIERNES 13</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Albóndigas al chilindrón</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan blanco y Yogur 745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,3g - HC:81,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,4g</p>
<p><b>LUNES 16</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Bacalao ajoarriero</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>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</p>	<p><b>MARTES 17</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan blanco y Yogur 617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b></p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>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</p>	<p><b>JORNADA DE LOS VALIENTES 19</b></p> <p>Judías verdes salteadas con patatas</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>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</p>	<p><b>VIERNES 20</b></p> <p>Lacitos de pasta al pesto</p> <p>Lombarda salteada con manzana</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan blanco y Yogur 556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:16,7g - Sal:2,0g</p>
<p><b>LUNES 23</b></p> <p>Arroz a banda</p> <p>Coliflor ajoarriero</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>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</p>	<p><b>MARTES 24</b></p> <p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Pan blanco y Yogur 758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g</p>	<p><b>MIÉRCOLES 25</b></p> <p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Verdura tricolor al aceite de ajo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>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</p>	<p><b>JUEVES 26</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>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</p>	<p><b>VIERNES 27</b></p> <p>Guiso de lentejas eco con zanahoria</p> <p>Calabaza salteada con puerro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Pan blanco y Yogur 741,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:18,9g - HC:102,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g</p>

**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**

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 milanesa  
Abadejo en saña 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 dado  
Pan  
Yogur

**VIERNES 20**

Lacitos de pasta al pesto  
Lacitos a la jardinera  
Caballa en salsa napolitana

Caballa al horno/plancha  
Zanahoria dado salteada  
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 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  
Perrito caliente  
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  
Pechuga de pollo villaroy  
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 verduras  
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 milanese  
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 dado  
Pan  
Yogur

**VIERNES 20**

Lacitos de pasta al pesto  
Lacitos 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  
Tortill a 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		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				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	

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				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	

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 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	

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	
Ensalada de col fresca						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	

**LUNES**

**2**

Brócoli salteado 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 bilbaína  
Crunchybanzos  
Pan y Yogur de soja

**MIÉRCOLES**

**11**

Paella 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 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 salteadas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca de temporada

**VIERNES**

**20**

Lazos con verduras  
Caballa 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 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**

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 bilbaína  
Crunchybanzos  
Pan y Yogur de soja

**MIÉRCOLES**

**11**

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

**JUEVES**

**12**

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
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 salteadas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca de temporada

**VIERNES**

**20**

Lazos con verduras  
Caballa 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  
Garbanzos 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  
Crunchybanzos  
Pan y Yogur

**MIÉRCOLES**

**11**

Paella 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 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 mostaza  
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**

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  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
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**

**MARTES**

**3**

**MIÉRCOLES**

**4**

**JUEVES**

**5**

**VIERNES**

**6**

Brócoli salteado con patatas

Ragout de ternera

Arroz salteado

Pan y Fruta fresca de temporada

Patatas estofadas con verduras

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur

Espirales sin soja con champiñones

Huevos duros con pisto

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza

Pollo a la riojana

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca de temporada

Arroz con verduras

Abadejo en salsa de piña

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Yogur

**LUNES**

**9**



**10**

**MIÉRCOLES**

**11**

**JUEVES**

**12**

**VIERNES**

**13**

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 bilbaína

Patata panadera al horno

Pan y Yogur

Arroz salteado con champiñones

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y cebolla

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de puerro y zanahoria

Filete de pavo en salsa

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 al limón

Patatas cocidas

Pan y Yogur

Sopa de ave con fideos sin soja

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Pan y Fruta fresca de temporada

Pisto de verduras

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca de temporada

Espaguetis sin soja con verduras

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan y Yogur

**LUNES**

**23**

**MARTES**

**24**

**MIÉRCOLES**

**25**

**JUEVES**

**26**

**VIERNES**

**27**

Arroz con zanahoria y calabacín

Filete de cerdo a la plancha

Ensalada de col fresca

Pan y Fruta fresca de temporada

Sopa casera de cocido con fideos sin soja

Ternera en caldo corto con patata y zanahoria

Pan y Yogur

Espaguetis sin soja a la napolitana

Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria

Muslitos de pollo en salsa

Patatas fritas


Pan y Fruta fresca de temporada


Calabaza salteada con puerro


Tortilla francesa


Ensalada de lechuga y tomate fresco


Pan y Yogur

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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				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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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	

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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				Guisantes salteados		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	

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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	

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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	

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
Brócoli salteado con patatas		Guiso de garbanzos con verduras		Espírales 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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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**

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 Fruta fresca de temporada

**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 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 bilbaína  
Garbanzos salteados  
Pan y Fruta fresca de temporada

**MIÉRCOLES**

**11**

Paella 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 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  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
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

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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						Patatas fritas		Ensalada de lechuga	
Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Fruta fresca de temporada		Pan y Yogur	

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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		Contramusio 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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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						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 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  
Ensalada de lechuga y tomate fresco

Cous cous

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca de temporada

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 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 bilbaina

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

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

Judías verdes con patatas salteadas

Lazos al pesto

Bacalao al ajoarriero

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de  
mostaza  
Patatas cocidas

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 lechuga y tomate fresco

Ensalada de col fresca

Patatas fritas


Pan y Fruta fresca de temporada


Pan y Yogur

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Fruta fresca de temporada

Pan y Yogur

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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				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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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				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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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						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	

<b>LUNES</b>	<b>2</b>	<b>MARTES</b>	<b>3</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>4</b>	<b>JUEVES</b>	<b>5</b>	<b>VIERNES</b>	<b>6</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>9</b>		<b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>11</b>	<b>JUEVES</b>	<b>12</b>	<b>VIERNES</b>	<b>13</b>
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 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	
<b>LUNES</b>	<b>16</b>	<b>MARTES</b>	<b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>18</b>	<b>JORNADA DE LOS VALIENTES</b>	<b>19</b>	<b>VIERNES</b>	<b>20</b>
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	
<b>LUNES</b>	<b>23</b>	<b>MARTES</b>	<b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>25</b>	<b>JUEVES</b>	<b>26</b>	<b>VIERNES</b>	<b>27</b>
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

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

Patatas fritas

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

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