

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION



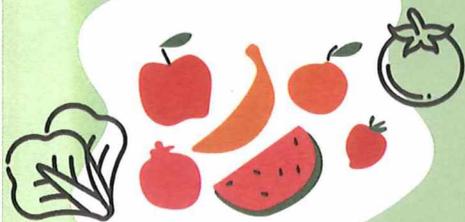
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍝 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

6

7

8

9

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Lentejas con bacon
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Arroz con setas
Nuggets pollo
Ensalada de lechuga y aceituna

Ensalada de lacitos
Caballa siciliana
Patatas al vapor

Pan blanco y Yogur sabor
610,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:27,0g - HC:55,3g
AGS:7,9g - Azúcares:11,0g - Sal:2,2g

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

Pan blanco y Yogur sabor
534,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,5g - HC:82,1g AGS:1,6g -
Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y maíz

Menestra de verduras salteada
Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous

Gazpacho casero
Ragout de ternera con patatas

Coditos napolitana
Lomo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada

Crema de verduras y hortalizas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g
AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,4g

Pan blanco y Fruta fresca
652,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,6g - HC:84,7g
AGS:4,6g - Azúcares:17,6g - Sal:2,2g

Pan blanco y Helado
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g
AGS:3,5g - Azúcares:21,5g - Sal:8,2g

Pan blanco y Fruta fresca
733,4Kcal - Prot:16,0g - Lip:24,4g - HC:107,9g
AGS:5,1g - Azúcares:29,6g - Sal:3,8g

Pan blanco y Yogur sabor
627,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:23,0g - HC:78,6g AGS:5,7g -
Azúcares:29,5g - Sal:3,9g

19

20

21

22

23

Lentejas estofadas
Magro de cerdo en salsa con verduras

Crema de calabacin
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas

Sopa de fideos
Estofado de pollo
Arroz blanco

Macarrones gratinados
Revuelto de calabacin
Ensalada de lechuga y zanahoria

Paella mixta
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g
AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

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

Pan blanco y Flan de vainilla
656,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:16,9g - HC:91,9g
AGS:5,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

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

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

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacin y zanahoria
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y maíz

Tallarines con verduras al wok
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo adobada a la plancha
Patata panadera al horno

Arroz tres delicias
Caballa al horno con pisto de verduras

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

6

7

8

9

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Espinacas salteadas
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan sin gluten y Yogur sabor

Arroz con setas
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Ensalada de pasta sin gluten
 Caballa a la siciliana
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan sin gluten y Yogur sabor

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
 Huevos duros
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
 Jamoncitos de pollo al curry
 Arroz salteado
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Gazpacho con pan sin gluten
 Ragout de ternera con patatas
 Pan sin gluten y Yogur sabor

Coditos sin gluten con tomate
 Lomo asado en su jugo
 Zanahoria dado salteada
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
 Filete de limanda al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Yogur sabor

19

20

21

22

23

Pisto de verduras
 Magro de cerdo en salsa
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabacín
 Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha
 Patatas fritas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de ave con pasta sin gluten
 Estofado de pollo
 Arroz blanco
 Pan sin gluten y Flan de vainilla

Macarrones sin gluten con tomate
 Revuelto de calabacín
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Paella de verduras
 Filete de merluza al horno
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan sin gluten y Yogur sabor

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
 Filete de merluza al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca
 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g
 AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

Espaguetis sin gluten con tomate
 Pollo al ajillo
 Lechuga y brotes de soja
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado con orégano
 Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de calabaza asada
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Patata panadera al horno
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Arroz salteado con champiñones
 Caballa al horno con pisto de verduras
 Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

6

VACACIONES DE VERANO

7

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

1

VACACIONES DE VERANO

2

VACACIONES DE VERANO

12

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

13

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Arroz salteado
Pan y Fruta fresca

14

Gazpacho
Ragout de ternera con patatas
Pan y Yogur de soja

15

Coditos napolitana
Lomo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

16

Crema de verduras y hortalizas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

19

Lentejas estofadas
Magro de cerdo en salsa
Pan y Fruta fresca

20

Crema de calabacín
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

21

Sopa de fideos
Estofado de pollo
Arroz blanco
Pan y Yogur de soja

22

Macarrones con tomate
Revuelto de calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

23

Paella de verduritas
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

26

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

27

Tallarines con tomate
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

28

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur de soja

29

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

30

Arroz salteado con champiñones
Caballa al horno con pisto de verduras
Pan y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

6

VACACIONES DE VERANO

7

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

1

VACACIONES DE VERANO

8

Arroz con setas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

2

VACACIONES DE VERANO

9

Ensalada de pasta
Caballa a la siciliana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

12

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

13

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Arroz salteado
Pan y Fruta fresca

14

Gazpacho
Pechuga de pavo al horno
Patata panadera al horno
Pan y Yogur de soja

15

Coditos napolitana
Lomo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

16

Crema de verduras y hortalizas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

19

Lentejas estofadas
Magro de cerdo en salsa
Pan y Fruta fresca

20

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

21

Sopa de ave con fideos
Estofado de pollo
Arroz blanco
Pan y Yogur de soja

22

Macarrones con tomate
Revuelto de calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

23

Paella de verduritas
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

26

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca
569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g
AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

27

Tallarines con tomate
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

28

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur de soja

29

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

30

Arroz salteado con champiñones
Caballa al horno con pisto de verduras
Pan y Yogur de soja

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
			1	2
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	9
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Arroz con setas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Ensalada de pasta Caballa a la siciliana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan y Yogur sabor	Coditos napolitana Lomo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz blanco Pan y Flan de vainilla	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Ragout de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	Espaguetis sin huevo con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Morcillo de ternera Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	9
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espinacas salteadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Arroz con setas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Ensalada de pasta Caballa a la siciliana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan y Yogur sabor	Coditos napolitana Lomo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Crema de calabaza Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
19	20	21	22	23
Pisto de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín asado Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz blanco Pan y Flan de vainilla	Macarrones con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	Tallarines con tomate Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

6

7

8

9

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

Arroz con setas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta
Caballa a la siciliana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Arroz salteado
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Ragout de ternera con patatas
Pan y Yogur sabor

Coditos napolitana
Lomo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

19

20

21

22

23

Lentejas estofadas
Magro de cerdo en salsa
Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Sopa de fideos
Estofado de pollo
Arroz blanco
Pan y Flan de vainilla

Macarrones gratinados
Revuelto de calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Paella valenciana con magro
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Tallarines con verduras al wok
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Caballa al horno con pisto de verduras
Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	9
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Arroz con setas Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Ensalada de pasta Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan y Helado vasito	Coditos napolitana Lomo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz blanco Pan y Flan de vainilla	Macarrones gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Morcillo de ternera Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz tres delicias Pechuga de pavo al horno Pisto de verduras Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

VACACIONES DE VERANO
Arroz con setas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

VACACIONES DE VERANO
Ensalada de pasta
Caballa a la siciliana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros con salchichas frankfurt
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Ragout de ternera con patatas
Pan y Helado vasito

Coditos napolitana
Lomo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

19

20

21

22

23

Lentejas estofadas
Magro de cerdo en salsa
Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín
Hamburguesa con salsa barbacoa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Sopa de fideos
Estofado de pollo
Arroz blanco
Pan y Flan de vainilla

Macarrones gratinados
Revuelto de calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca
569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g
AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

Tallarines con verduras al wok
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

Arroz tres delicias
Caballa al horno con pisto de verduras
Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

6

7

8

9

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

Arroz con setas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta
Caballa a la siciliana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al curry
Cous cous
Pan y Fruta fresca

Gazpacho
Ragout de ternera con patatas
Pan y Helado vasito

Coditos napolitana
Pechuga de pavo al horno
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

19

20

21

22

23

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Calabacín asado
Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos
Estofado de pollo
Arroz blanco
Pan y Flan de vainilla

Macarrones gratinados
Revuelto de calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Paella de verduras
Filete de merluza a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Tallarines con verduras al wok
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor

Crema de calabaza asada
Pechuga de pavo al horno
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

Arroz salteado con champiñones
Caballa al horno con pisto de verduras
Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Espinacas salteadas
 Tortilla de patata
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan sin gluten y Fruta fresca

VACACIONES DE VERANO
 Arroz con setas
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

VACACIONES DE VERANO
 Ensalada de pasta sin gluten
 Caballa a la siciliana
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan sin gluten y Fruta fresca

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
 Huevos duros
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
 Jamoncitos de pollo al horno
 Arroz salteado
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Gazpacho con pan sin gluten
 Ragout de ternera con patatas
 Pan sin gluten y Yogur de soja

Coditos sin gluten con tomate
 Lomo asado en su jugo
 Zanahoria dado salteada
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas
 Filete de limanda al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca

19

20

21

22

23

Pisto de verduras
 Magro de cerdo en salsa
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabacín
 Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha
 Patatas fritas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de ave con pasta sin gluten
 Estofado de pollo
 Arroz blanco
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten con tomate
 Revuelto de calabacín
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Paella de verduritas
 Filete de merluza al horno
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan sin gluten y Fruta fresca

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
 Filete de merluza al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca
 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g
 AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

Espaguetis sin gluten con tomate
 Pollo al ajillo
 Lechuga y brotes de soja
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado con orégano
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabaza asada
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Patata panadera al horno
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Arroz salteado con champiñones
 Caballa al horno con pisto de verduras
 Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
5	6	7	8	9
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Arroz con setas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca	Ensalada de pasta Caballa a la siciliana Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al curry Cous cous Pan y Fruta fresca	Gazpacho Ragout de ternera con patatas Pan y Yogur sabor	Coditos napolitana Lomo asado en su jugo Zanahoria dado salteada Pan y Fruta fresca	Crema de verduras y hortalizas Limanda a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
19	20	21	22	23
Lentejas estofadas Magro de cerdo en salsa Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de pollo Arroz blanco Pan y Flan de vainilla	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Ragout de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Paella de verduras Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	Espaguetis sin huevo con tomate Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Alubias con verduras Morcillo de ternera Tomate aliñado con orégano Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Caballa al horno con pisto de verduras Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SALESIANOS ATOCHA
 VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

6

VACACIONES DE VERANO

7

Lentejas con verduras
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan y Yogur sabor

1

VACACIONES DE VERANO

2

VACACIONES DE VERANO

8

Arroz con setas
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan y Fruta fresca

9

Ensalada de pasta
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur sabor

12

Arroz con salsa de tomate
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Fruta fresca

13

Menestra de verduras salteadas
 Jamoncitos de pollo al curry
 Cous cous
 Pan y Fruta fresca

14

Gazpacho
 Ragout de ternera con patatas
 Pan y Yogur sabor

15

Coditos napolitana
 Lomo asado en su jugo
 Zanahoria dado salteada
 Pan y Fruta fresca

16

Crema de verduras y hortalizas
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Yogur sabor

19

Lentejas estofadas
 Magro de cerdo en salsa
 Pan y Fruta fresca

20

Crema de calabacín
 Hamburguesa a la plancha
 Patatas fritas
 Pan y Fruta fresca

21

Sopa de fideos
 Estofado de pollo
 Arroz blanco
 Pan y Flan de vainilla

22

Macarrones sin huevo con salsa de
 tomate
 Ragout de ternera
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca

23

Paella de verduritas
 Cinta de lomo fresco a la plancha
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur sabor

26

Patatas estofadas con calabacín y
 zanahoria
 Filete de cerdo a la plancha
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Fruta fresca
 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g
 AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

27

Espaguetis sin huevo con tomate
 Pollo al ajillo
 Lechuga y brotes de soja
 Pan y Fruta fresca

28

Alubias con verduras
 Morcillo de ternera
 Tomate aliñado con orégano
 Pan y Yogur sabor

29

Crema de calabaza asada
 Cinta de lomo fresco a la plancha
 Patata panadera al horno
 Pan y Fruta fresca

30

Arroz salteado con champiñones
 Pechuga de pavo al horno
 Pisto de verduras
 Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

5

6

7

8

9

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

Lentejas con verduras
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan y Yogur natural

Arroz con setas
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Ensalada de pasta
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur natural

12

13

14

15

16

Arroz con salsa de tomate
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Menestra de verduras salteadas
 Jamoncitos de pollo al curry
 Arroz salteado
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Gazpacho
 Ragout de ternera con patatas
 Pan y Yogur sabor

Coditos napolitana
 Lomo asado en su jugo
 Zanahoria dado salteada
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Crema de verduras y hortalizas
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Yogur natural

19

20

21

22

23

Lentejas estofadas
 Magro de cerdo en salsa
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Crema de calabacín
 Hamburguesa a la plancha
 Patatas fritas
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Sopa de fideos
 Estofado de pollo
 Arroz blanco
 Pan y Flan de vainilla

Macarrones sin huevo con salsa de tomate
 Ragout de ternera
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Paella de verduras
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur natural

26

27

28

29

30

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
 Filete de cerdo a la plancha
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas
 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g
 AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g

Espaguetis sin huevo con tomate
 Pollo al ajillo
 Lechuga y brotes de soja
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Alubias con verduras
 Morcillo de ternera
 Tomate aliñado con orégano
 Pan y Yogur natural

Crema de calabaza asada
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Patata panadera al horno
 Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Arroz salteado con champiñones
 Pechuga de pavo al horno
 Pisto de verduras
 Pan y Yogur natural