

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

Judías verdes salteadas

Paella mixta

Sopa de cocido con fideos ecológicos

Macarrones gratinados

Lentejas con arroz

Magro de cerdo en salsa con verduras

Gallo San Pedro a la bilbaína

Cocido completo

Revuelto de calabacín

Filete de merluza a la romana

Patatas al vapor

Ensalada de lechuga y tomate

-

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Flan de vainilla

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

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

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

656,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:16,9g - HC:91,9g
AGS:5,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

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

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

13

14

15

16

17

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria

Tallarines con verduras al wok

Alubias con chorizo

Crema de calabaza asada

Arroz tres delicias

Tortilla francesa

Pollo al ajillo

Calamar rabas rebozadas

Hamburguesa con salsa barbacoa

Jurel a la vizcaína

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Tomate aliñado con orégano

Patatas fritas

Pisto de verduras

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

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

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

671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g
AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g

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

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

20

21

22

23

24

FESTIVO

Lentejas con patatas

Brócoli salteado con bacón

Sopa de cocido con fideos

Arroz con salsa de tomate

Bacalao rebozado

Huevos bella aurora

Cocido completo

Merluza en salsa verde

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas dado

-

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g
AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

612,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:31,3g - HC:49,6g
AGS:8,8g - Azúcares:10,9g - Sal:2,6g

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

601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

27

28

29

30

31

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel gratinados

Arroz a la milanesa

Sopa de lluvia

Potaje de garbanzos con espinacas

Medallón de salmón al horno

Lomo de cerdo a la española

Tortilla de patata

NO LECTIVO

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g
AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g

618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g
AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g
AGS:8,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g
AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de gallo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis sin gluten con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Huevos al horno con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras y pollo</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de gallo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Huevos al horno con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Cinta de lomo fresca a la plancha</i> <i>Patata panadera al horno</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>	2 <i>Coditos napolitana</i> <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Zanahoria dado salteada</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	3 <i>Crema de zanahoria</i> <i>Caballa a la siciliana</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>
6 <i>Judías verdes al ajillo</i> <i>Magro de cerdo en salsa</i> <i>Patatas cocidas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	7 <i>Paella de verduritas</i> <i>Filete de gallo a la bilbaína</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	8 <i>Sopa de ave con fideos ecológicos</i> <i>Garbanzos con patata y pollo</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>	9 <i>Macarrones con tomate</i> <i>Revuelto de calabacín</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	10 <i>Lentejas con arroz</i> <i>Filete de merluza a la romana</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>
13 <i>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</i> <i>Tortilla francesa</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	14 <i>Espaguetis con verduras</i> <i>Pollo al ajillo</i> <i>Lechuga y brotes de soja</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	15 <i>Alubias con verduras</i> <i>Filete de merluza al horno</i> <i>Tomate aliñado con orégano</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>	16 <i>Crema de calabaza asada</i> <i>Filete de pavo en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	17 <i>Arroz salteado con champiñones</i> <i>Jurel a la vizcaína</i> <i>Pisto de verduras</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>
20 FESTIVO	21 <i>Lentejas con patatas</i> <i>Bacalao al horno</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	22 <i>Brócoli salteado con ajo y cebolla</i> <i>Huevos al horno con tomate</i> <i>Patatas dado</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>	23 <i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Garbanzos con patata y pollo</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	24 <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Merluza en salsa verde con guisantes</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>
27 <i>Crema de verduras y hortalizas</i> <i>Macarrones con verduras y pollo</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	28 <i>Arroz hervido con magro</i> <i>Salmón al horno con ajo y perejil</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	29 <i>Sopa de ave con lluvia</i> <i>Lomo de cerdo a la española</i> <i>Zanahoria dado salteada</i> <i>Pan y Yogur de soja</i>	30 <i>Potaje de garbanzos con espinacas</i> <i>Tortilla de patata y cebolla</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	31 NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de gallo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Salmon al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de gallo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Huevos al horno con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ternera con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Tallarines con verduras al wok</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con bacón</p> <p>Huevos bella aurora</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Tallarines con verduras al wok</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con bacón</p> <p>Huevos bella aurora</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de gallo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de ave con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Tallarines con verduras al wok</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Huevos bella aurora</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Medallón de salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa a la siciliana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de gallo a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis sin gluten con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel a la vizcaína</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Huevos al horno con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras y pollo</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Salmon al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

		<p>1</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i></p> <p><i>Ragout de ternera con patatas</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>	<p>2</p> <p><i>Coditos napolitana</i></p> <p><i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i></p> <p><i>Zanahoria dado salteada</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>3</p> <p><i>Crema de zanahoria</i></p> <p><i>Caballa a la siciliana</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>
<p>6</p> <p><i>Judías verdes al ajillo</i></p> <p><i>Magro de cerdo en salsa</i></p> <p><i>Patatas cocidas</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>7</p> <p><i>Paella de verduritas</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>8</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i></p> <p><i>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</i></p> <p><i>Pan y Flan de vainilla</i></p>	<p>9</p> <p><i>Macarrones con tomate</i></p> <p><i>Ternera con salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p><i>Lentejas con arroz</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>
<p>13</p> <p><i>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</i></p> <p><i>Morcillo de ternera</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Espaguetis con verduras</i></p> <p><i>Pollo al ajillo</i></p> <p><i>Lechuga y brotes de soja</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p><i>Alubias con verduras</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno</i></p> <p><i>Tomate aliñado con orégano</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>	<p>16</p> <p><i>Crema de calabaza asada</i></p> <p><i>Hamburguesa a la plancha</i></p> <p><i>Patatas fritas</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>17</p> <p><i>Arroz salteado con champiñones</i></p> <p><i>Jurel a la vizcaína</i></p> <p><i>Pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p><i>Lentejas con patatas</i></p> <p><i>Bacalao al horno</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p><i>Brócoli salteado con ajo y cebolla</i></p> <p><i>Pechuga de pavo al horno</i></p> <p><i>Patatas dado</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>	<p>23</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p><i>Arroz con salsa de tomate</i></p> <p><i>Merluza en salsa verde con guisantes</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>
<p>27</p> <p><i>Crema de verduras y hortalizas</i></p> <p><i>Macarrones con verduras y pollo</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>28</p> <p><i>Arroz hervido con magro</i></p> <p><i>Salmón al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>29</p> <p><i>Sopa de lluvia</i></p> <p><i>Lomo de cerdo a la española</i></p> <p><i>Zanahoria dado salteada</i></p> <p><i>Pan y Yogur sabor</i></p>	<p>30</p> <p><i>Potaje de garbanzos con espinacas</i></p> <p><i>Filete de pavo en salsa</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan y Fruta fresca</i></p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>2</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ternera con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>6</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Espaguetis con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido con magro</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo de cerdo a la española</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Sopa de ave con fideos
Ragout de ternera con patatas
Pan y Yogur natural

2

Coditos napolitana
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Zanahoria dado salteada
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

3

Crema de zanahoria
Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur natural

6

Judías verdes al ajillo
Magro de cerdo en salsa
Patatas cocidas
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

7

Paella de verduritas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

8

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Flan de vainilla

9

Macarrones con tomate
Ternera con salsa de zanahorias
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

10

Lentejas con arroz
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur natural

13

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
Morcillo de ternera
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

14

Espaguetis con verduras
Pollo al ajillo
Lechuga y brotes de soja
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

15

Alubias con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur natural

16

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

17

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

20

FESTIVO

21

Lentejas con patatas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pechuga de pavo al horno
Patatas dado
Pan y Yogur natural

23

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

24

Arroz con salsa de tomate
Morcillo de ternera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

27

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones con verduras y pollo
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

28

Arroz hervido con magro
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

29

Sopa de lluvia
Lomo de cerdo a la española
Zanahoria dado salteada
Pan y Yogur natural

30

Potaje de garbanzos con espinacas
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Frutas variadas frescas permitidas

31

NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <i>Sopa de verduras con fideos</i> <i>Quinoa con verduras</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	2 <i>Acelgas salteadas</i> <i>Coditos napolitana</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	3 <i>Crema de zanahoria</i> <i>Hamburguesa vegetal a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>
6 <i>Judías verdes al ajillo</i> <i>Revuelto de huevo</i> <i>Patatas cocidas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	7 <i>Guisantes salteados</i> <i>Paella de verduritas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	8 <i>Sopa de verduras con fideos ecológicos</i> <i>Garbanzos estofados</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	9 <i>Macarrones con tomate</i> <i>Revuelto de calabacín</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	10 <i>Crema de calabacín</i> <i>Lentejas con arroz</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>
13 <i>Champiñones salteados con cebolla</i> <i>Tortilla francesa</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	14 <i>Ensalada verde</i> <i>Espaguetis con verduras</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	15 <i>Sopa de verduras con fideos</i> <i>Alubias con verduras</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	16 <i>Crema de calabaza asada</i> <i>Hamburguesa vegetal a la plancha</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	17 <i>Pisto de verduras</i> <i>Arroz salteado con champiñones</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>
20 <i>FESTIVO</i>	21 <i>Sopa de verduras con arroz</i> <i>Lentejas con patatas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	22 <i>Brócoli salteado con ajo y cebolla</i> <i>Huevos al horno con tomate</i> <i>Patatas dado</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	23 <i>Sopa de verduras con fideos</i> <i>Garbanzos estofados</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	24 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>
27 <i>Crema de verduras y hortalizas</i> <i>Macarrones con verduras</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	28 <i>Ensalada variada con aceitunas</i> <i>Arroz con verduras</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	29 <i>Sopa de verduras con fideos</i> <i>Cous cous con verduritas</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	30 <i>Potaje de garbanzos con espinacas</i> <i>Tortilla de patata y cebolla</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Pan y Fruta fresca</i>	31 <i>NO LECTIVO</i>