

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



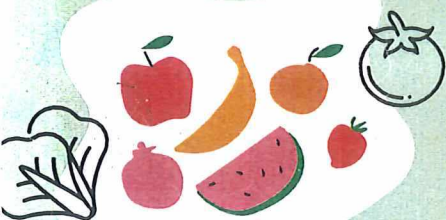
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

RECOMENDADO 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

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



carne



huevo



verdura

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.es

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca

500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g

AGS:1,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

3

Brócoli salteado con bacón

Huevos bella aurora

Patatas dado

Pan blanco y Yogur sabor

612,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:31,3g - HC:49,6g

AGS:8,8g - Azúcares:10,9g - Sal:2,6g

4

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

—

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

Paella mixta de pollo y marisco

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor

601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g

AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

8

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel
gratinados

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

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia
Estofado de ternera a la jardinera con
zanahorias

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

11

Patatas estofadas con chorizo
Palometa al grill

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

Potaje de garbanzos con espinacas
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor
737,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,1g - HC:92,2g
AGS:5,6g - Azúcares:24,8g - Sal:3,7g

15

Judías verdes a la portuguesa
Lomo de cerdo a la española
Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca
634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:68,8g
AGS:5,6g - Azúcares:23,4g - Sal:1,9g

16

Arroz salteado con champiñones y
pavo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
549,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,3g - HC:84,9g
AGS:1,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g

17

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
—

Pan blanco y Natillas
713,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:20,1g - HC:97,5g
AGS:6,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,6g

18

Espaguetis a la carbonara
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Fruta fresca
867,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:38,5g - HC:92,2g
AGS:11,0g - Azúcares:20,5g - Sal:2,9g

Lentejas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Yogur sabor
678,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,1g - HC:64,9g
AGS:9,6g - Azúcares:19,3g - Sal:2,6g

22

Coditos al pesto
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco y Fruta fresca
686,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,1g - HC:80,0g
AGS:4,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,0g

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados a las finas
hierbas
Patatas panadera al horno

Pan blanco y Fruta fresca
616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,6g - HC:71,3g
AGS:4,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g

24

Alubias pintas con arroz
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Yogur sabor
549,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:77,6g
AGS:1,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g

25

Sopa de picadillo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patata

Pan blanco y Fruta fresca
698,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,8g - HC:79,1g
AGS:1,8g - Azúcares:19,6g - Sal:7,7g

Arroz con verduras
Huevos moll
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur sabor
710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g
AGS:6,4g - Azúcares:25,7g - Sal:4,4g

29

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g
AGS:5,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

30

Fideuá de pollo y verduras
Limanda a la meniere
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Fruta fresca
617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g
AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Sopa de ave con arroz
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Huevos al horno con tomate
Patatas dado
Pan sin gluten y Yogur sabor

4

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

Paella mixta de pollo y marisco
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

8

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones sin gluten con verduras
Pan sin gluten y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de ave con fideos sin gluten
Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias
Pan sin gluten y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con verduras
Palometa con arroz y verduras
Pan sin gluten y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

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

18

Espaguetis sin gluten con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

Pisto de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

22

Macarrones sin gluten aglio-olio
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patata panadera al horno
Pan sin gluten y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

25

Sopa de ave con fideos sin gluten
Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Puré de patata
Pan sin gluten y Fruta fresca

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

29

Brócoli salteado con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

30

Espaguetis sin gluten con pollo y verduras
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Huevos al horno con tomate

Patatas dado

Pan y Yogur de soja

4

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Paella mixta de pollo y marisco

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

8

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur de soja

11

Patatas estofadas con verduras

Palometa con arroz y verduras

Pan y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

15

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur de soja

18

Espaguetis con tomate

Escalope de pollo empanado

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur de soja

22

Coditos aglio-olio

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz

Merluza a la vizcaína

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

25

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur de soja

29

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras

Limanda a la meniere

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Huevos al horno con tomate

Patatas dado

Pan y Yogur de soja

4

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Fruta fresca

Paella mixta de pollo y marisco

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

8

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de ave con lluvia

Filete de cerdo a la plancha

Zanahoria dado salteada

Pan y Yogur de soja

11

Patatas estofadas con verduras

Palometa con arroz y verduras

Pan y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

15

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata y pollo

Pan y Yogur de soja

18

Espaguetis con tomate

Escalope de pollo empanado

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur de soja

22

Coditos aglio-olio

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz

Merluza a la vizcaína

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur de soja

25

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo fresca a la plancha

Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur de soja

29

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras

Limanda a la meniere

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Pechuga de pavo al horno

Patatas dado

Pan y Yogur sabor

4

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Paella mixta de pollo y marisco

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

8

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con verduras

Palometa con arroz y verduras

Pan y Fruta fresca

Espinacas salteadas

Potaje de garbanzos con espinacas

Pan y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur sabor

18

Espaguetis con tomate

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

22

Coditos aglio-olio

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz

Merluza a la vizcaína

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

25

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa de ternera a la plancha

Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

29

Brócoli salteado con zanahoria

Lentejas con verduras

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras

Limanda a la meniere

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Sopa de ave con arroz
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Huevos al horno con tomate
Patatas dado
Pan y Yogur sabor

4

Sopa de cocido con fideos
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras y pollo (sin judía verde, ni guisante)
Abadejo en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

8

Crema de calabaza
Macarrones con verduras
Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia
Ternera con salsa de zanahorias
Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con verduras
Palometa con arroz y verduras
Pan y Fruta fresca

Espinacas salteadas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

15

Crema de zanahoria
Lomo de cerdo a la española
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

17

Sopa de cocido con fideos
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan y Yogur sabor

18

Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

Pisto de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

22

Coditos aglio-olio
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

24

Champiñones salteados con cebolla
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

25

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo fresca a la plancha
Puré de patata
Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

29

Brócoli salteado con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

30

Fideos con zanahoria
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 FESTIVO	2 Lentejas con patatas Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	3 Brócoli salteado con bacón Huevos al horno con tomate Patatas dado Pan y Yogur sabor	4 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Fruta fresca	Paella mixta de pollo y marisco Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
8 Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras Pan y Fruta fresca	9 FESTIVO	10 Sopa de lluvia Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias Pan y Yogur sabor	11 Patatas estofadas con chorizo Palometa al grill Pan y Fruta fresca	Potaje de garbanzos con espinacas Revuelto de queso Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor
15 Judías verdes a la portuguesa Lomo de cerdo a la española Patatas fritas Pan y Fruta fresca	16 Arroz salteado con champiñones y pavo Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	17 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Yogur sabor	18 Espaguetis a la carbonara Escalope de pollo empanado Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor
22 Coditos al pesto (sin piñones) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	23 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	24 Alubias pintas con arroz Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	25 Sopa de picadillo Hamburguesa de ternera a la plancha Puré de patata Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Huevos moll Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
29 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	30 Fideua de pollo y verduras Limanda a la meniere Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca			

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con bacón

Huevos bella aurora

Patatas dado

Pan y Yogur sabor

4

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras y pollo

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

8

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel gratinados

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con chorizo

Filete de cerdo a la plancha

Cous cous

Pan y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones y pavo

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur sabor

18

Espaguetis a la carbonara

Escalope de pollo empanado

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

22

Coditos al pesto

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Champiñones salteados con cebolla

Alubias pintas con arroz

Pan y Yogur sabor

25

Sopa de picadillo

Hamburguesa de ternera a la plancha

Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Huevos moll

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

29

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con bacón

Huevos bella aurora

Patatas dado

Pan y Yogur sabor

4

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras y pollo

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

8

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel gratinados

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia
Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con chorizo

Palometa al grill

Pan y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones y pavo

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

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

Pan y Yogur sabor

18

Espaguetis a la carbonara

Escalope de pollo empanado

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

22

Coditos al pesto
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

25

Sopa de picadillo
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Huevos moll

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

29

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras
Limanda a la meniere
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Huevos bella aurora

Patatas dado

Pan y Yogur sabor

4

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Paella mixta de pollo y marisco

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

8

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de ave con lluvia

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con verduras

Palometa con arroz y verduras

Pan y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa

Tortilla francesa

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones y pavo

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

Sopa de ave con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur sabor

18

Espaguetis con tomate

Escalope de pollo empanado

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

22

Coditos al pesto

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz

Merluza a la vizcaína

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

25

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa de ternera a la plancha

Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Huevos moll

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

29

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras

Limanda a la meniere

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Sopa de ave con arroz
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Huevos al horno con tomate
Patatas dado
Pan sin gluten y Fruta fresca

4

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

Paella mixta de pollo y marisco
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

8

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones sin gluten con verduras
Pan sin gluten y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de ave con fideos sin gluten
Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias
Pan sin gluten y Fruta fresca

11

Patatas estofadas con verduras
Palometa con arroz y verduras
Pan sin gluten y Fruta fresca

Potaje de garbanzos con espinacas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

15

Judías verdes a la portuguesa
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

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

18

Espaguetis sin gluten con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten y Fruta fresca

Pisto de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

22

Macarrones sin gluten aglio-olio
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patata panadera al horno
Pan sin gluten y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz
Merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

25

Sopa de ave con fideos sin gluten
Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha
Puré de patata
Pan sin gluten y Fruta fresca

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

29

Brócoli salteado con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

30

Espaguetis sin gluten con pollo y verduras
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Merluza a la bilbaína

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Pechuga de pavo al horno

Patatas dado

Pan y Yogur sabor

4

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras y pollo

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

8

Crema de verduras y hortalizas

Macarrones con verduras

Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia

Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con verduras

Palometa con arroz y verduras

Pan y Fruta fresca

Espinacas salteadas

Potaje de garbanzos con espinacas

Pan y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa

Lomo de cerdo a la española

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

17

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Yogur sabor

18

Espaguetis con tomate

Contramuslo de pollo a la plancha

Lechuga y brotes de soja

Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza

Filete de ternera a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur sabor

22

Coditos aglio-olio

Caballa en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas

Patata panadera al horno

Pan y Fruta fresca

24

Alubias pintas con arroz

Merluza a la vizcaína

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

25

Sopa de ave con fideos

Hamburguesa de ternera a la plancha

Puré de patata

Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

29

Brócoli salteado con zanahoria

Lentejas con verduras

Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras

Limanda a la meniere

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas.

Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Pechuga de pavo al horno
Patatas dado

Pan y Yogur sabor

4

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

Pan y Fruta fresca

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

8

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones con verduras
Pan y Fruta fresca

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia
Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias
Pan y Yogur sabor

11

Patatas estofadas con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Cous cous
Pan y Fruta fresca

Espinacas salteadas
Potaje de garbanzos con espinacas
Pan y Yogur sabor

15

Judías verdes a la portuguesa
Lomo de cerdo a la española
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

16

Arroz salteado con champiñones
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

17

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

18

Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabaza
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

22

Coditos aglio-olio
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

24

Champiñones salteados con cebolla
Alubias pintas con arroz
Pan y Yogur sabor

25

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patata
Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

29

Brócoli salteado con zanahoria
Lentejas con verduras
Pan y Fruta fresca

30

Fideua de pollo y verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

Lentejas con patatas

Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

3

Brócoli salteado con ajo y cebolla

Pechuga de pavo al horno
Patatas dado

Pan y Yogur natural

4

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

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Arroz con verduras y pollo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur natural

8

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones con verduras

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

9

FESTIVO

10

Sopa de lluvia
Estofado de ternera a la jardinera con zanahorias

Pan y Yogur natural

11

Patatas estofadas con verduras
Filete de cerdo a la plancha
Cous cous

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Arroz con verduras y pollo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur natural

15

Judías verdes a la portuguesa
Lomo de cerdo a la española
Patatas fritas

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

16

Arroz salteado con champiñones
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

17

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

Pan y Yogur natural

18

Espaguetis con tomate
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Lentejas con calabaza
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Yogur natural

22

Coditos aglio-olio
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

23

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patata panadera al horno

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

24

Champiñones salteados con cebolla
Pechuga de pavo al horno
Patatas dado

Pan y Yogur natural

25

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patata

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur natural

29

Brócoli salteado con zanahoria
Lentejas con quinoa

Pan y Frutas variadas frescas permitidas

30

Fideua de pollo y verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Frutas variadas frescas permitidas