

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



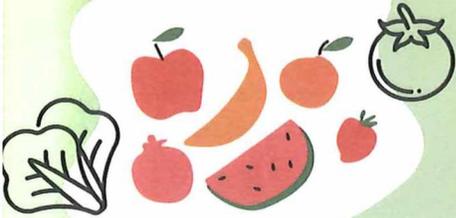
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo

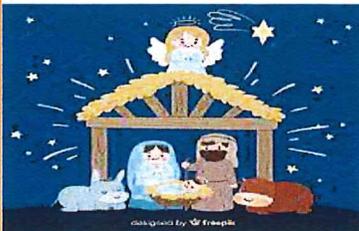


SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



			<p style="text-align: right;">1</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p style="text-align: center;">-</p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p><i>Lazos con bechamel</i></p> <p><i>Merluza al horno con salsa de limón</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 534,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,5g - HC:82,1g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>
<p style="color: red;">5</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="color: red;">6</p> <p>FESTIVO</p>	<p style="color: red;">7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p style="color: red;">8</p> <p>FESTIVO</p>	<p style="color: red;">9</p> <p><i>Crema de verduras y hortalizas</i></p> <p><i>Empanadillas de atún</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 627,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:23,0g - HC:78,6g AGS:5,7g - Azúcares:29,5g - Sal:3,9g</p>
<p style="color: red;">12</p> <p><i>Lentejas con patatas</i></p> <p><i>Magro de cerdo en salsa con verduras</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,6g</p>	<p style="color: red;">13</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Hamburguesa con salsa barbacoa</i></p> <p><i>Patatas fritas</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,5g</p>	<p style="color: red;">14</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p style="text-align: center;">-</p> <p><i>Pan blanco y Flan de vainilla</i> 656,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:16,9g - HC:91,9g AGS:5,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g</p>	<p style="color: red;">15</p> <p><i>Macarrones gratinados</i></p> <p><i>Revuelto de calabacín</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g</p>	<p style="color: red;">16</p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Filete de merluza a la romana</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g</p>
<p style="color: red;">19</p> <p><i>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</i></p> <p><i>Calamar rabas rebozadas</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g</p> <p style="color: red;">26</p>	<p style="color: red;">20</p> <p><i>Tallarines con verduras al wok</i></p> <p><i>Pollo al ajillo</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y brotes de soja</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g</p> <p style="color: red;">27</p>	<p style="color: red;">21</p> <p><i>Alubias con chorizo</i></p> <p><i>Tortilla francesa</i></p> <p><i>Tomate aliñado con orégano</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,7g</p> <p style="color: red;">28</p>	<p style="color: red;">22</p> <p>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p><i>Sopa de Navidad</i></p> <p><i>Pizza de jamón york y queso</i></p> <p style="text-align: center;">-</p> <p><i>Pan blanco y Postre especial</i> 489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,3g - Sal:3,6g</p> <p style="color: red;">29</p>	<p style="color: red;">23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 <i>Sopa de cocido con fideos sin gluten</i> <i>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</i> <i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i>	2 <i>Macarrones sin gluten con tomate</i> <i>Filete de merluza al horno</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<i>Crema de verduras y hortalizas</i> <i>Abadejo al horno</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i>
12	13	14	15	16
<i>Pisto de verduras</i> <i>Magro de cerdo en salsa</i> <i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i>	<i>Crema de calabacín</i> <i>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i>	<i>Sopa de cocido con fideos sin gluten</i> <i>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</i> <i>Pan sin gluten y Flan de vainilla</i>	<i>Macarrones sin gluten con tomate</i> <i>Revuelto de calabacín</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i>	<i>Paella de verduritas</i> <i>Filete de merluza al horno</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i>
19	20	21	22	23
<i>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</i> <i>Filete de merluza al horno</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i>	<i>Espaguetis sin gluten con verduras</i> <i>Pollo al ajillo</i> <i>Lechuga y brotes de soja</i> <i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i>	<i>Alubias con verduras</i> <i>Tortilla francesa</i> <i>Tomate aliñado con orégano</i> <i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i>	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD <i>Sopa de ave con fideos sin gluten</i> <i>Cinta de lomo fresca a la plancha</i> <i>Patata panadera al horno</i> <i>Pan sin gluten y Postre especial</i>	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SALESIANOS ATOCHA

VIERNES

			<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>5</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>12</p> <p>Lentejas con patatas</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>15</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>16</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>
<p>19</p> <p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>20</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>21</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur de soja</p>	<p>22</p> <p>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p>Sopa de Navidad</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Postre especial</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

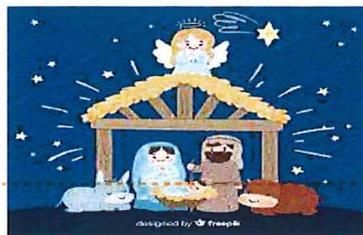
5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7



NO LECTIVO

1

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Fruta fresca

2

Lazos con tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

12

Lentejas con patatas
Magro de cerdo en salsa
Pan y Fruta fresca

13

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

14

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Pan y Yogur de soja

15

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

16

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

19

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

20

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

21

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

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 22

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Postre especial

23

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

28

VACACIONES DE NAVIDAD

29

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	Crema de verduras y hortalizas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor
12	13	14	15	16
Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Pan y Flan de vainilla	Macarrones con tomate Ternera con salsa de zanahorias 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
19	20	21	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 22	23
Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con verduras 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	Sopa de Navidad Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Postre especial	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

NO LECTIVO

12

Pisto de verduras
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Calabacín asado
 Pan y Fruta fresca

19

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

26

VACACIONES DE NAVIDAD

6

FESTIVO

13

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

20

Espaguetis con verduras
 Pollo al ajillo
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca

27

VACACIONES DE NAVIDAD

7

NO LECTIVO



14

Sopa de cocido con fideos
 Jamoncitos de pollo al horno
 Patatas cocidas
 Pan y Flan de vainilla

21

Sopa de ave con fideos
 Tortilla francesa
 Tomate aliñado con orégano
 Pan y Yogur sabor

28

VACACIONES DE NAVIDAD

1

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

8

FESTIVO

15

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

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 22

Sopa de Navidad
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Patata panadera al horno
 Pan y Postre especial

29

VACACIONES DE NAVIDAD

2

Lazos con tomate
 Merluza al horno con salsa de limón
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur sabor

9

Crema de calabaza
 Abadejo al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Yogur sabor

16

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

23

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

			<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<p>Crema de verduras y hortalizas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
12	13	14	15	16
<p>Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>Macarrones gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Paella valenciana con magro Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
19	20	21	22	23
<p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p>Sopa de Navidad Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Postre especial</p>	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con bechamel Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<p>Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
12	13	14	15	16
<p>Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>Macarrones gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Paella de verduritas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
19	20	21	22	23
<p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con chorizo Morcillo de ternera Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SALESIANOS ATOCHA

VIERNES

			<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<p>Crema de verduras y hortalizas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
12	13	14	15	16
<p>Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa con salsa barbacoa Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>Macarrones gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
19	20	21	22	23
<p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con chorizo Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
			<p>Sopa de Navidad Pizza de jamón y queso</p> <p>Pan y Postre especial</p>	
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

			<p>1</p> <p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<p>Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
12	13	14	15	16
<p>Lentejas con patatas Abadejo al horno Calabacín asado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín Filete de merluza al horno Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>Macarrones gratinados Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Paella de verduritas Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
19	20	21	22	23
<p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Tallarines con verduras al wok Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

NO LECTIVO

12

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

19

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

26

VACACIONES DE NAVIDAD

6

FESTIVO

13

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

20

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

27

VACACIONES DE NAVIDAD

7

NO LECTIVO



14

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

21

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

28

VACACIONES DE NAVIDAD

1

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

8

FESTIVO

15

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

22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan sin gluten y Postre especial

29

VACACIONES DE NAVIDAD

2

Macarrones sin gluten con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

9

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

16

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

23

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SALESIANOS ATOCHA

VIERNES

			<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Lazos con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<p>Crema de verduras y hortalizas Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
12	13	14	15	16
<p>Lentejas con patatas Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Flan de vainilla</p>	<p>Macarrones con tomate Ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Paella de verduritas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
19	20	21	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 22	23
<p>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con verduras Pollo al ajillo Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias con verduras Morcillo de ternera Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Sopa de Navidad Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Postre especial</p>	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

NO LECTIVO

12

Lentejas con patatas
 Magro de cerdo en salsa
 Pan y Fruta fresca

19

Patatas estofadas con calabacín y zanahoria
 Filete de pavo en salsa
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Fruta fresca

26

VACACIONES DE NAVIDAD

6

FESTIVO

13

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

20

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

27

VACACIONES DE NAVIDAD

7



NO LECTIVO

14

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

21

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

28

VACACIONES DE NAVIDAD

1

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

8

FESTIVO

15

Macarrones con tomate
 Ternera con salsa de zanahorias
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 22

Sopa de Navidad
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Patata panadera al horno
 Pan y Postre especial

29

VACACIONES DE NAVIDAD

2

Lazos con bechamel
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Pan y Yogur sabor

9

Crema de verduras y hortalizas
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Yogur sabor

16

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

23

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ



			<p><i>Sopa de cocido con fideos</i> <i>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</i> Pan y Frutas variadas frescas permitidas</p>	<p><i>Lazos con bechamel</i> <i>Pechuga de pavo al horno</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> Pan y Yogur natural</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	<p><i>Crema de verduras y hortalizas</i> <i>Cinta de lomo fresca a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> Pan y Yogur natural</p>
12	13	14	15	16
<p><i>Lentejas con patatas</i> <i>Magro de cerdo en salsa</i> Pan y Frutas variadas frescas permitidas</p>	<p><i>Crema de calabacín</i> <i>Hamburguesa a la plancha</i> <i>Patatas fritas</i> Pan y Frutas variadas frescas permitidas</p>	<p><i>Sopa de cocido con fideos</i> <i>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</i> Pan y Flan de vainilla</p>	<p><i>Macarrones con tomate</i> <i>Ternera con salsa de zanahorias</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> Pan y Frutas variadas frescas permitidas</p>	<p><i>Paella de verduras</i> <i>Cinta de lomo fresca a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> Pan y Yogur natural</p>
19	20	21	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 22	23
<p><i>Patatas estofadas con calabacín y zanahoria</i> <i>Filete de pavo en salsa</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> Pan y Frutas variadas frescas permitidas</p>	<p><i>Espaguetis con verduras</i> <i>Pollo al ajillo</i> <i>Lechuga y brotes de soja</i> Pan y Frutas variadas frescas permitidas</p>	<p><i>Alubias con verduras</i> <i>Morcillo de ternera</i> <i>Tomate aliñado con orégano</i> Pan y Yogur natural</p>	<p><i>Sopa de Navidad</i> <i>Cinta de lomo fresca a la plancha</i> <i>Patata panadera al horno</i> Pan y Postre especial</p>	VACACIONES DE NAVIDAD
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Lazos con tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	Crema de verduras y hortalizas
				Quinoa con verduras
				Pan y Fruta fresca
12	13	14	15	16
Pisto de verduras	Crema de calabacín	Sopa de verduras con fideos	Guisantes salteados	Judías verdes al ajillo
Lentejas con arroz	Hamburguesa vegetal a la plancha	Garbanzos estofados	Macarrones con tomate	Paella de verduritas
Pan y Fruta fresca	Patatas fritas	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca			
19	20	21	22	23
Champiñones salteados con cebolla	Ensalada verde	Sopa de verduras con fideos	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
Patatas estofadas con calabacín y zanahoria	Espaguetis con verduras	Alubias con verduras	Sopa de verduras con fideos	
Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Pan y Fruta fresca	Hamburguesa vegetal a la plancha	
			Patata panadera al horno	
			Pan y Postre especial	
26	27	28	29	30
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD