

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

Media mañana

Desayuno en casa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

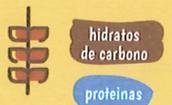
FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



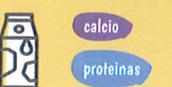
CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



ring ring

serunion
educa

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				8
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p><i>Espaguetis aglio-olio</i></p> <p><i>Albóndigas con verduritas</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 612,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:31,3g - HC:49,6g AGS:8,8g - Azúcares:10,9g - Sal:2,6g</p>	<p><i>Brócoli salteado con bacón</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno</i></p> <p><i>Patatas al vapor</i></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>VACACIONES DE VERANO</p> <p><i>Arroz tres delicias</i></p> <p><i>Merluza a la bilbaína</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Pan blanco y Helado sabores</i> 601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g</p>
11	12	13	14	15
<p><i>Crema de verduras y hortalizas</i></p> <p><i>Canelones de carne con bechamel gratinados</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g - Azúcares:29,2g - Sal:1,4g</p>	<p><i>Arroz a la milanesa</i></p> <p><i>Bacalao rebozado</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g</p>	<p><i>Sopa de lluvia</i></p> <p><i>Pollo al ajillo</i></p> <p><i>Patatas dado</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g AGS:8,2g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g</p>	<p><i>Garbanzos salteados con JAMON</i></p> <p><i>Tortilla de patata</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g</p>	<p><i>Gratén de patatas con york</i></p> <p><i>Medallón de salmón a la plancha</i></p> <p><i>Calabacín salteado</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 737,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,1g - HC:92,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,8g - Sal:3,7g</p>
18	19	20	21	22
<p><i>Arroz salteado con champiñones y pavo</i></p> <p><i>Revuelto de huevo con queso</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:68,8g AGS:5,6g - Azúcares:23,4g - Sal:1,9g</p>	<p><i>Espaguetis a la carbonara</i></p> <p><i>Merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Lechuga y brotes de soja</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 549,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,3g - HC:84,9g AGS:1,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g</p>	<p><i>Sopa de fideos ecológicos</i></p> <p><i>Magro de cerdo estofado</i></p> <p><i>Guisantes salteados</i></p> <p><i>Pan blanco y Helado sabores</i> 713,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:20,1g - HC:97,5g AGS:6,5g - Azúcares:23,4g - Sal:1,6g</p>	<p><i>Judías verdes a la portuguesa</i></p> <p><i>Contramuslo de pollo al limón</i></p> <p><i>Patatas fritas</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 867,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:38,5g - HC:92,2g AGS:11,0g - Azúcares:20,5g - Sal:2,9g</p>	<p><i>Lentejas con calabaza</i></p> <p><i>Buñuelos de bacalao</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 678,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,1g - HC:64,9g AGS:9,6g - Azúcares:19,3g - Sal:2,6g</p>
25	26	27	28	29
<p><i>Sopa de picadillo</i></p> <p><i>Hamburguesa a la plancha</i></p> <p><i>Puré de patata</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 686,5Kcal - Prot:27,3g - Lip:27,1g - HC:80,0g AGS:4,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,0g</p>	<p><i>Alubias pintas con arroz</i></p> <p><i>Merluza a la vizcaína</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,6g - HC:71,3g AGS:4,1g - Azúcares:23,3g - Sal:1,9g</p>	<p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas</i></p> <p><i>Patatas panadera al horno</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 549,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:77,6g AGS:1,5g - Azúcares:21,1g - Sal:1,8g</p>	<p><i>Coditos al pesto</i></p> <p><i>Tortilla francesa</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan blanco y Fruta fresca</i> 698,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,8g - HC:79,1g AGS:1,8g - Azúcares:19,6g - Sal:7,7g</p>	<p><i>Arroz con verduras</i></p> <p><i>Caballa en salsa de tomate</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan blanco y Yogur sabor</i> 710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:6,4g - Azúcares:25,7g - Sal:4,4g</p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p><i>Espaguetis sin gluten aglio-olio</i></p> <p><i>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduras</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Brócoli salteado con ajo y cebolla</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno</i></p> <p><i>Patatas cocidas</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Arroz con calabaza y calabacín</i></p> <p><i>Merluza a la bilbaína</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>
11	12	13	14	15
<p><i>Crema de verduras y hortalizas</i></p> <p><i>Macarrones sin gluten con verduras y pollo</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Arroz hervido con magro</i></p> <p><i>Bacalao al horno</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Sopa de ave con fideos sin gluten</i></p> <p><i>Pollo al ajillo</i></p> <p><i>Patatas dado</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>	<p><i>Garbanzos salteados con jamón serrano</i></p> <p><i>Tortilla de patata y cebolla</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Patatas estofadas con verduras</i></p> <p><i>Salmón al horno</i></p> <p><i>Calabacín salteado</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>
18	19	20	21	22
<p><i>Arroz salteado con champiñones</i></p> <p><i>Revuelto de huevo</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Espaguetis sin gluten con tomate</i></p> <p><i>Merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Lechuga y brotes de soja</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Sopa de ave con fideos sin gluten</i></p> <p><i>Estofado de magro de cerdo con patatas</i></p> <p><i>Guisantes salteados</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>	<p><i>Judías verdes a la portuguesa</i></p> <p><i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i></p> <p><i>Patatas fritas</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Pisto de verduras</i></p> <p><i>Bacalao al horno</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>
25	26	27	28	29
<p><i>Sopa de ave con fideos sin gluten</i></p> <p><i>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha</i></p> <p><i>Puré de patata</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Alubias pintas con arroz</i></p> <p><i>Merluza a la vizcaína</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</i></p> <p><i>Patata panadera al horno</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>	<p><i>Macarrones sin gluten aglio-olio</i></p> <p><i>Tortilla francesa</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Fruta fresca</i></p>	<p><i>Arroz con verduras</i></p> <p><i>Caballa en salsa de tomate</i></p> <p><i>Ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan sin gluten y Yogur sabor</i></p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur de soja
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras y pollo Pan y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Pollo al ajillo Patatas dado Pan y Yogur de soja	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Calabacín salteado Pan y Yogur de soja
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan y Yogur de soja	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de soja
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Puré de patata Pan y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Yogur de soja	Coditos aglio-olio Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Revuelto de huevo Calabacín salteado Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur de soja
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras y pollo Pan y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de ave con lluvia Pollo al ajillo Patatas dado Pan y Yogur de soja	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Calabacín salteado Pan y Yogur de soja
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan y Yogur de soja	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur de soja
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo al horno Puré de patata Pan y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Yogur de soja	Coditos aglio-olio Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Filete de pavo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
25	26	27	28	29
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos aglio-olio</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis sin soja aglio-olio</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de calabaza</p> <p>Macarrones sin soja con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</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>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis sin soja con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
25	26	27	28	29
<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Merluza a la vizcaina</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Macarrones sin soja aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con bacón</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Canelones de carne con bechamel gratinados</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanese</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Graten de patata con bechamel y york</p> <p>Medallón de salmón al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de huevo con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
25	26	27	28	29
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto (sin piñones)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado con bacón Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Arroz tres delicias Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Helado sabores
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras y pollo Pan y Fruta fresca	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Pollo al ajillo Patatas dado Pan y Yogur sabor	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Graten de patata con bechamel y york Filete de cerdo a la plancha Calabacín salteado Pan y Yogur sabor
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones y pavo Revuelto de huevo con queso Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis a la carbonara Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan y Helado sabores	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor
25	26	27	28	29
Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor	Coditos al pesto Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con bacón</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Helado sabores</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos salteados con jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Graten de patata con bechamel y york</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de huevo con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan y Helado sabores</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
25	26	27	28	29
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Helado sabores</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras y pollo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Medallón de salmón al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz salteado con champiñones y pavo</p> <p>Revuelto de huevo con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan y Helado sabores</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Contra muslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con calabaza</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
25	26	27	28	29
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Coditos al pesto</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SALESIANOS ATOCHA
 VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Pan sin gluten y Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Fruta fresca
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin gluten con verduras y pollo Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo al ajillo Patatas dado Pan sin gluten y Fruta fresca	Garbanzos salteados con jamón serrano Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Calabacín salteado Pan sin gluten y Fruta fresca
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca	Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y brotes de soja Pan sin gluten y Fruta fresca	Sopa de ave con fideos sin gluten Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan sin gluten y Fruta fresca	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan sin gluten y Fruta fresca	Pisto de verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos sin gluten Hamburguesa sin gluten, sin lactosa a la plancha Puré de patata Pan sin gluten y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan sin gluten y Fruta fresca	Macarrones sin gluten aglio-olio Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta fresca	Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten y Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras y pollo Pan y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Bacalao al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Pollo al ajillo Patatas dado Pan y Yogur sabor	Garbanzos salteados con jamón serrano Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Salmón al horno Calabacín salteado Pan y Yogur sabor
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan y Yogur sabor	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor	Coditos aglio-olio Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

SALESIANOS ATOCHA
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SALESIANOS ATOCHA VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Fruta fresca	Arroz con calabaza y calabacín Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur sabor
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras y pollo Pan y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Fruta fresca	Sopa de lluvia Pollo al ajillo Patatas dado Pan y Yogur sabor	Garbanzos salteados con jamón serrano Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Calabacín salteado Pan y Yogur sabor
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan y Fruta fresca	Sopa de fideos Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan y Yogur sabor	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Lentejas con calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan y Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor	Coditos aglio-olio Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Arroz con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	Espaguetis aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Brócoli salteado con ajo y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Arroz con calabaza y calabacín Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Yogur natural
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas Macarrones con verduras y pollo Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Arroz hervido con magro Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Sopa de lluvia Pollo al ajillo Patatas dado Pan y Yogur natural	Garbanzos salteados con jamón serrano Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Patatas estofadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Calabacín salteado Pan y Yogur natural
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Espaguetis con tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Sopa de fideos Estofado de magro de cerdo con patatas Guisantes salteados Pan y Yogur natural	Judías verdes a la portuguesa Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Lentejas con calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur natural
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Puré de patata Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Alubias pintas con arroz Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Pan y Yogur natural	Coditos aglio-olio Morcillo de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Frutas variadas frescas permitidas	Arroz con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur natural

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				VACACIONES DE VERANO
4	5	6	7	8
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	<p>Acelgas salteadas</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Quinoa con verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Ensalada variada con aceitunas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cous cous con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Espinacas salteadas</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Quinoa con verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
25	26	27	28	29
<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Hamburguesa vegetal a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cous cous con verduritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Coditos aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>