

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 613,87 prot (g): 33,146 lip (g): 23,723 hc (g): 62,038</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 573,902 prot (g): 30,518 lip (g): 14,938 hc (g): 76,866</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 772,916 prot (g): 27,026 lip (g): 40,323 hc (g): 71,953</p>
10	11	12	13	14
Festivo	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 658,28 prot (g): 29,459 lip (g): 28,552 hc (g): 68,339</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 564,48 prot (g): 28,835 lip (g): 22,038 hc (g): 60,48</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Lacón a la gallega con patata cocida</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 586,503 prot (g): 31,985 lip (g): 18,182 hc (g): 68,943</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 612,825 prot (g): 26,241 lip (g): 19,8 hc (g): 86,567</p>
17	18	19	20	21
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Albóndigas en salsa suave con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 720,229 prot (g): 25,353 lip (g): 35,448 hc (g): 72,346</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 567,636 prot (g): 18,545 lip (g): 18,841 hc (g): 71,679</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 653,926 prot (g): 32,289 lip (g): 19,704 hc (g): 85,741</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 662,81 prot (g): 34,334 lip (g): 26,959 hc (g): 67,576</p>
24	25	26	27	28
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Croquetas y empanadillas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 703,589 prot (g): 21,348 lip (g): 23,044 hc (g): 102,024</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 448,497 prot (g): 25,853 lip (g): 11,48 hc (g): 57,649</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 518,702 prot (g): 30,676 lip (g): 14,971 hc (g): 61,951</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada variada con brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 694,026 prot (g): 31,383 lip (g): 29,332 hc (g): 72,895</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 682,255 prot (g): 41,245 lip (g): 26,427 hc (g): 64,862</p>
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Para cenar puede ser...



Para cenar puede ser...



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Para cenar puede ser...




Para cenar puede ser...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur de soja y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



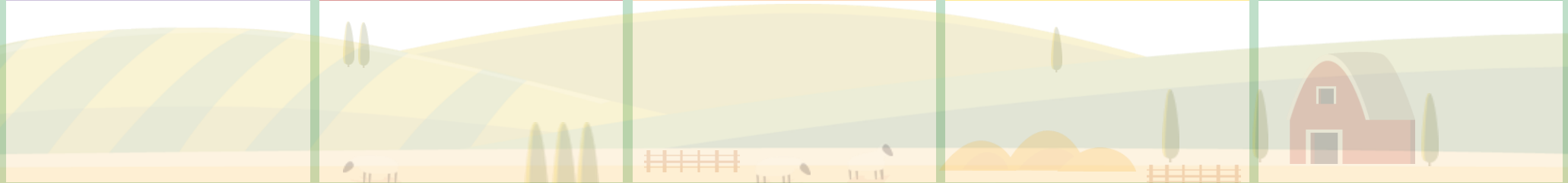
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Patata al vapor Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



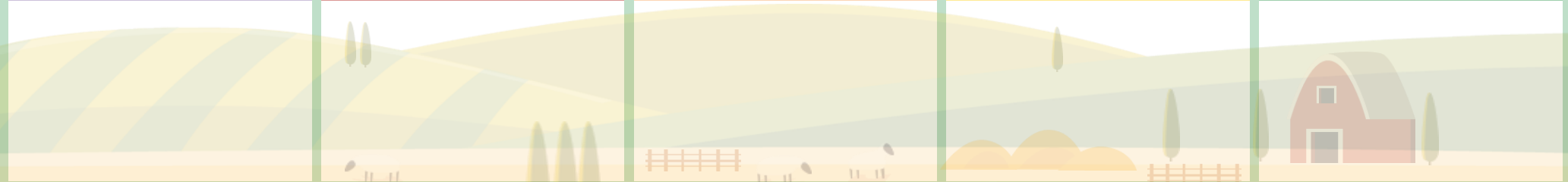
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de calabacín Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05



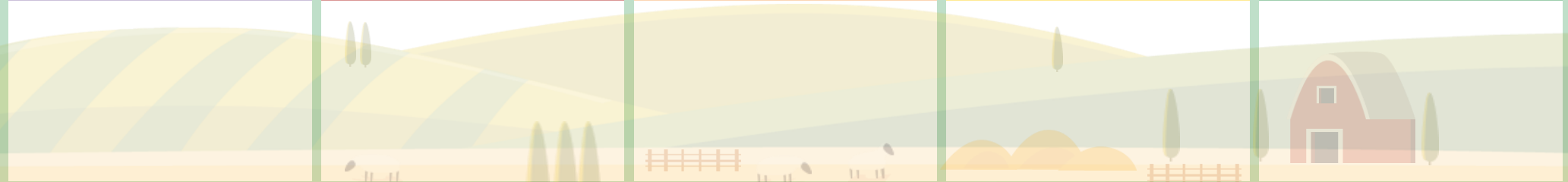
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Filete de cerdo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur desnatado sabor y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Tomate fresco aliñado con orégano Yogur desnatado sabor y pan
24 Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur desnatado sabor y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	06 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10 Festivo	11 Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Filete de pavo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17 Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	19 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	20 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	25 Sopa de ave con fideos Ternera con salsa de tomate Patata al vapor Fruta fresca y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 No lectivo	04 Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	05 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur natural y pan
10 Festivo	11 Tallarines a la carbonara Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	12 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	13 Guiso de lentejas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida - Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
24 Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo estofado con patatas - Fruta fresca permitida y pan	26 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	27 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	28 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
01	02	03	04	05

