

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	<p>Guiso de lentejas 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: 538,9 prot (g): 30,391 lip (g): 20,516 hc (g): 53,938</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</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>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 de ternera sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 704,19 prot (g): 22,104 lip (g): 37,581 hc (g): 73,463</p>
10	11	12	13	14
Festivo	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Rabas de calamar rebozadas</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 643,805 prot (g): 21,424 lip (g): 27,35 hc (g): 75,355</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo 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>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 533,748 prot (g): 27,196 lip (g): 20,653 hc (g): 55,472</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla de pavo sin alérgenos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 655,445 prot (g): 28,076 lip (g): 23,38 hc (g): 82,167</p>
17	18	19	20	21
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 693,259 prot (g): 25,323 lip (g): 32,526 hc (g): 72,146</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 566,943 prot (g): 18,612 lip (g): 18,866 hc (g): 71,394</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 637,601 prot (g): 28,536 lip (g): 19,456 hc (g): 85,989</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</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>Empanadillas de atún</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 741,012 prot (g): 23,109 lip (g): 22,892 hc (g): 108,501</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Pastel de patata y carne gratinado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 551,535 prot (g): 17,892 lip (g): 16,987 hc (g): 78,137</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 sabor y pan</p> <p>Kcal: 533,492 prot (g): 31,322 lip (g): 15,328 hc (g): 64,178</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 sabor y pan</p> <p>Kcal: 697,045 prot (g): 41,891 lip (g): 26,784 hc (g): 67,089</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.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 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



Pasta/Arroz

### 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



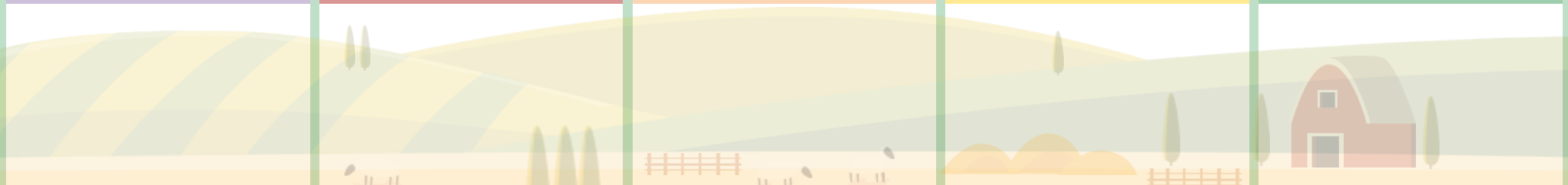
Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Festivo	Espirales sin gluten con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur de soja y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Espirales con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	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	Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coditos gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor y pan</p>
10	11	12	13	14
Festivo	<p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Rabas de calamar rebozadas</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Tomate asado</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla de pavo sin alérgenos</p> <p>Calabaza salteada con puerro</p> <p>Yogur sabor y pan</p>
17	18	19	20	21
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Yogur sabor y pan</p>
24	25	26	27	28
<p>Arroz con verduras</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Pastel de patata y carne gratinado</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Tomate provenzal</p> <p>Yogur sabor y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Yogur sabor y pan</p>
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones sin soja aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de judías verdes Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Filete de cerdo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Filete de ternera a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	Lentejas con verduritas Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	Pisto de verduras hortelano Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo horneados con romero Tomate asado Yogur natural y pan
24	25	26	27	28
Espirales con calabacín Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	Brócoli salteado con patatas Caldereta de pollo Calabacín salteado Yogur natural y pan
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Espirales con champiñones Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur desnatado sabor y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines napolitana Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Yogur desnatado sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	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	Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Crema de calabacín Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Lentejas con arroz Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de calabacín Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de zanahoria Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Yogur de soja y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Espirales con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Filete de pavo en salsa Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	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	Espaguetis con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Festivo	Espirales sin gluten con champiñones Filete de merluza al horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Contramuslo de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas - Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	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	04	05	06	07
No lectivo	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Hamburguesa de ternera sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Festivo	Tallarines a la carbonara Rabas de calamar rebozadas Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de pavo sin alérgenos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de patata y carne gratinado - Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Brócoli salteado con patatas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05
				