

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan Kcal: 533,492 prot (g): 31,322 lip (g): 15,328 hc (g): 64,178	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca y pan Kcal: 694,026 prot (g): 31,383 lip (g): 29,332 hc (g): 72,895	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan Kcal: 697,045 prot (g): 41,891 lip (g): 26,784 hc (g): 67,089
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 810,741 prot (g): 36,356 lip (g): 23,851 hc (g): 108,993	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan Kcal: 692,485 prot (g): 27,587 lip (g): 19,44 hc (g): 98,879	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca y pan Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan Kcal: 566,826 prot (g): 29,198 lip (g): 23,233 hc (g): 56,81	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan Kcal: 816,88 prot (g): 34,984 lip (g): 40,996 hc (g): 72,916
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan Kcal: 433,108 prot (g): 22,476 lip (g): 15,99 hc (g): 51,877	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan Kcal: 552,007 prot (g): 29,764 lip (g): 16,58 hc (g): 66,825	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 590,486 prot (g): 26,389 lip (g): 24,095 hc (g): 63,188	Arroz con verduras Abadejo a la andaluz Ensalada de tomate fresco Yogur sabor y pan Kcal: 631,935 prot (g): 28,965 lip (g): 18,236 hc (g): 86,903
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Fruta fresca y pan Kcal: 489,315 prot (g): 22,021 lip (g): 11,505 hc (g): 71,591	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Yogur sabor y pan Kcal: 590,036 prot (g): 27,109 lip (g): 23,132 hc (g): 64,2	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca y pan Kcal: 590,621 prot (g): 25,857 lip (g): 18,573 hc (g): 77,599	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur y pan Kcal: 795,378 prot (g): 29,369 lip (g): 41,82 hc (g): 71,715
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 622,218 prot (g): 19,202 lip (g): 19,809 hc (g): 90,084	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan Kcal: 531,314 prot (g): 28,94 lip (g): 20,281 hc (g): 55,36	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 678,44 prot (g): 30,266 lip (g): 32,551 hc (g): 64,592	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 393,233 prot (g): 19,838 lip (g): 8,995 hc (g): 54	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur y pan Kcal: 755,822 prot (g): 34,454 lip (g): 32,465 hc (g): 79,126

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
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
- Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan sin gluten
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales sin gluten con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de calabaza Contramusto de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Patatas dado Yogur sabor y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Patatas dado Yogur de soja y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur de soja y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Tomate provenzal Yogur sabor y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Calabacín asado Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Calabaza al horno Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y zanahoria Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Tomate asado Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Zanahoria fresca rallada Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan	Lacitos de pasta al pesto Pechuga de pavo al horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Espinacas salteadas Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Macarrones con verduras en salsa de tomate Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con col, pollo y ternera - Yogur natural y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Calabacín asado Yogur natural y pan
27	28	29	30	31
Espaguetis con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	Coliflor salteada Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Lacitos de pasta al pesto Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur desnatado sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan	Crema de calabaza Contramusto de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur desnatado sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patata al vapor Yogur desnatado sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur desnatado sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de puerro y zanahoria Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Patatas dado Yogur de soja y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur de soja y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
- Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan sin gluten
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales sin gluten con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Contramusto de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce 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	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas sin gluten, sin lactosa con verduritas Patatas dado Fruta fresca y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa de tomate Vacaciones de verano Fruta fresca y pan sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Rigatoni con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		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
06	07	08	09	10
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan
13	14	15	16	17
No lectivo	Espirales salteados con champiñones y pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan
27	28	29	30	31
Arroz con salsa de tomate casera Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Coliflor salteada Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa de tomate Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan