

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



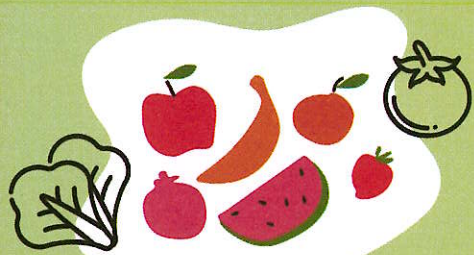
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	>	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MÍERCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas estofadas con verduras

Macarrones bella aurora

Judías verdes con patata

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g -
Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:66,8g AGS:5,8g -
Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g -
Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Lazos al pesto

Sopa de cocido con fideos

FESTIVO

Crema de zanahoria

Bacalao rebozado

Tortilla francesa

Cocido completo

—

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de
mostaza
Patatas cocidas

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Barquillos de San Isidro

Pan o pan sin gluten y Yogur sabor

525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g AGS:3,0g -
Azúcares:21,4g - Sal:3,4g

758,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:30,3g - HC:90,1g AGS:9,9g -
Azúcares:19,8g - Sal:2,1g

653,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,5g - HC:81,9g AGS:3,4g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,9g

LUNES

19

MARTES

20

MÍERCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Arroz a banda

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con calabacín

Flamenquines

Pollo a la jardinera con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa en salsa de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

—

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g AGS:2,9g -
Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

629,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:86,6g AGS:4,7g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,8g

695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

627,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,6g - HC:82,7g AGS:4,4g -
Azúcares:15,0g - Sal:2,3g

570,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

LUNES

26

MARTES

27

MÍERCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Menestra de verduras salteada con patata

Ensalada de pasta con huevo tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas estofadas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Salmón al horno a la naranja

Contramuslo de pollo al ajillo

Calamar rabas rebozadas

Tortilla francesa con pavo

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor O helado

Pan blanco y Fruta fresca

Pan blanco y Yogur sabor

549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g AGS:1,2g -
Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,3g

690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

				JUEVES		1	VIERNES		2
				FESTIVO			FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MÍRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Coliflor salteada		Macarrones sin gluten con tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Paella de verduras		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Lomo saltado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Ternera con salsa de zanahorias	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Zanahoria salteada		Lechuga y brotes de soja		Patatas dadas	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Macarrones sin gluten aglio-olio		Sopa de cocido con fideos sin gluten				Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		FESTIVO		Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor				Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MÍRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Judías verdes al ajillo		Coditos sin gluten con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Guisantes salteados	
Contramuslo de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Filete de ternera a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	
LUNES	26	MARTES	27	MÍRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Espaguetis sin gluten con tomate		Crema de calabaza y manzana		Garbanzos con pisto de verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Yogur sabor	

				JUEVES		1	VIERNES		2
				FESTIVO			FESTIVO		
				JUEVES		7	VIERNES		8
				FESTIVO			FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MÍRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones con tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Paella de verduritas		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaina		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Ternera con salsa de zanahorias	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Lazos aglio-olio		Sopa de cocido con fideos				Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		FESTIVO		Jamonicitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Yogur de soja	
LUNES	19	MARTES	20	MÍRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Judías verdes al ajillo		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con calabacín	
Contramuslo de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Filete de ternera a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	26	MARTES	27	MÍRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón en salsa de naranja		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	

LAS ELABORACIONES DE LOS PLATOS SE HARÁN SIN CHAMPIÑÓN

				JUEVES		1	VIERNES		2
				FESTIVO			FESTIVO		
				JUEVES		8	VIERNES		9
LUNES		5	MARTES		6	MÍERCOLES		7	
Lentejas con verduras			Macarrones Bella aurora			Judías verdes con patatas al vapor			
Tortilla de patata y cebolla			Merluza a la bilbaína			Lomo salseado con zanahoria			
Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y maíz			Contramuslo de pollo a la plancha			
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Lechuga y brotes de soja			
						Pan y Yogur sabor			
						Pan y Fruta fresca			
						Pan y Yogur sabor			
LUNES		12	MARTES		13	SAN ISIDRO		14	
Arroz con salsa de tomate			Lazos al pesto			Sopa de cocido con fideos			
Bacalao al horno			Tortilla francesa			Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			
Ensalada de lechuga y maíz			Ensalada de lechuga y tomate			Pan y Yogur sabor			
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca						
LUNES		19	MARTES		20	MÍERCOLES		21	
Arroz con verduras			Ensalada alemana			Coditos con tomate			
Contramuslo de pollo a la plancha			Pollo a la jardinera			Merluza en salsa verde con guisantes			
Ensalada de lechuga y zanahoria			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			
Pan y Fruta fresca									
LUNES		26	MARTES		27	MÍERCOLES		28	
Menestra de verduras salteadas			Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz			Crema de calabaza y manzana			
Magro de cerdo al curry			Merluza a la bilbaína			Pollo al ajillo			
Arroz blanco			Calabacín salteado			Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			
JUEVES		29	VIERNES		30				
Lentejas con verduras			Arroz con salsa de tomate						
Filete de merluza al horno			Tortilla francesa de pavo						
Ensalada de lechuga y aceitunas			Ensalada de lechuga y maíz						
Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor						

				JUEVES		1	VIERNES		2					
				FESTIVO			FESTIVO							
LUNES		5	MARTES		6	MIÉRCOLES		7	JUEVES		8	VIERNES		9
Lentejas con verduras			Macarrones con tomate			Judías verdes con patatas al vapor			Paella de verduritas			Crema de calabacín		
Tortilla de patata y cebolla			Merluza a la bilbaína			Lomo salseado con zanahoria			Contramuslo de pollo a la plancha			Albóndigas al chilindrón		
Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y maíz						Lechuga y brotes de soja			Patatas dado		
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor		
LUNES		12	MARTES		13	SAN ISIDRO		14	JUEVES		15	DÍA DEL CELIACO		16
Arroz con salsa de tomate			Lazos al pesto			Crema de calabaza, zanahoria y puerro						Crema de zanahoria		
Bacalao a la romana			Tortilla francesa			Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			FESTIVO			Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		
Ensalada de lechuga y maíz			Ensalada de lechuga y tomate									Patatas cocidas		
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor						Pan y Yogur sabor		
LUNES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21	JUEVES		22	VIERNES		23
Arroz a banda			Ensalada alemana			Coditos gratinados			Crema de verduras y hortalizas			Lentejas con calabacín		
Flamenquines			Pollo a la jardinera			Merluza en salsa verde con guisantes			Hamburguesa en salsa			Tortilla de patata y cebolla		
Ensalada de lechuga y zanahoria									Patatas fritas			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor		
LUNES		26	MARTES		27	MIÉRCOLES		28	JUEVES		29	VIERNES		30
Menestra de verduras salteadas			Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz			Crema de calabaza y manzana			Lentejas con verduras			Arroz con salsa de tomate		
Magro de cerdo al curry			Salmón en salsa de naranja			Pollo al ajillo			Calamar rabas rebozadas			Tortilla con york		
Arroz blanco			Calabacín salteado			Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y aceitunas			Ensalada de lechuga y maíz		
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor		

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras

Macarrones Bella aurora

Judías verdes con patatas al vapor

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Filete de cerdo a la plancha

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Lazos al pesto

Sopa de cocido con fideos

Crema de zanahoria

Revuelto de queso

Tortilla francesa

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

FESTIVO

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

LUNES

19

MARTES

20

MÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Arroz con verduras

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con calabacín

Contramuslo de pollo a la plancha

Pollo a la jardinera

Revuelto de huevo

Hamburguesa en salsa

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y tomate

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

26

MARTES

27

MÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Pechuga de pavo al horno

Pollo al ajillo

Lomo con pimiento y cebolla

Tortilla francesa de pavo

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras

Macarrones Bella aurora

Judías verdes con patatas al vapor

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Albóndigas al chilindrón

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Lazos al pesto

Sopa de cocido con fideos

Crema de zanahoria

Bacalao al horno

Tortilla francesa

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

FESTIVO

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Patatas cocidas

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

LUNES

19

MARTES

20

MÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Arroz con verduras

Ensalada alemana

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con calabacín

Contramuslo de pollo a la plancha

Pollo a la jardinera

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa en salsa

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

LUNES

26

MARTES

27

MÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Magro de cerdo al curry

Salmón en salsa de naranja

Pollo al ajillo

Filete de merluza al horno

Tortilla francesa de pavo

Arroz blanco

Calabacín salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

					JUEVES	1	VIERNES	2	
					FESTIVO		FESTIVO		
LUNES	5	MARTES	6	MÍRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones con tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Paella de verduras		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaína		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Ternera con salsa de zanahorias	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Lazos aglio-olio		Sopa de cocido con fideos				Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		FESTIVO		Jamonicitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja				Pan y Yogur de soja	
LUNES	19	MARTES	20	MÍRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Judías verdes al ajillo		Coditos con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con calabacín	
Contramuslo de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Filete de ternera a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	
LUNES	26	MARTES	27	MÍRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón en salsa de naranja		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur de soja	

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MÍERCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras

Macarrones Bella aurora

Judías verdes con patatas al vapor

Paella de verduras

Crema de calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Merluza a la bilbaína

Lomo salseado con zanahoria

Contramuslo de pollo a la plancha

Ternera con salsa de zanahorias

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Patatas dado

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate

Lazos al pesto

Sopa de ave con fideos

Crema de zanahoria

Bacalao a la romana

Tortilla francesa

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

FESTIVO

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Yogur sabor

LUNES

19

MARTES

20

MÍERCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Arroz a banda

Judías verdes al ajillo

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con calabacín

Contramuslo de pollo a la plancha

Pollo a la jardinera

Merluza en salsa verde con guisantes

Filete de ternera a la plancha

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

LUNES

26

MARTES

27

MÍERCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Menestra de verduras salteadas

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz

Crema de calabaza y manzana

Lentejas con verduras

Arroz con salsa de tomate

Jamoncitos de pollo al curry

Salmón en salsa de naranja

Pollo al ajillo

Calamar rabas rebozadas

Tortilla francesa de pavo

Arroz blanco

Pan y Fruta fresca

Calabacín salteado

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Yogur sabor

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

JUEVES

1

VIERNES

2

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

5

MARTES

6

MÍRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Macarrones con tomate
Merluza a la bilbaina
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo salseado con zanahoria
Pan y Yogur desnatado sabor

Paella de verduritas
Contramuslo de pollo a la plancha
Lechuga y brotes de soja
Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín
Ternera con salsa de zanahorias
Ensalada de lechuga
Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES

12

MARTES

13

SAN ISIDRO

14

JUEVES

15

DÍA DEL CELIACO

16

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

Lazos aglio-olio
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur desnatado sabor

FESTIVO

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES

19

MARTES

20

MÍRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

Arroz con verduras
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Judías verdes al ajillo
Pollo a la jardinera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

Coditos con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur desnatado sabor

Crema de verduras y hortalizas
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Fruta fresca

Lentejas con calabacín
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur desnatado sabor

LUNES

26

MARTES

27

MÍRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

Menestra de verduras salteadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz
Salmón al horno
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur desnatado sabor

Lentejas con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur desnatado sabor

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MÍRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Coliflor salteada		Macarrones sin gluten con tomate		Judías verdes con patatas al vapor		Paella de verduras		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaina		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Ternera con salsa de zanahorias	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Macarrones sin gluten aglio-olio		Sopa de cocido con fideos sin gluten				Crema de zanahoria	
Bacalao al horno		Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		FESTIVO		Jamonicos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca				Pan sin gluten y Fruta fresca	
LUNES	19	MARTES	20	MÍRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz con verduras		Judías verdes al ajillo		Coditos sin gluten con tomate		Crema de verduras y hortalizas		Guisantes salteados	
Contramuslo de pollo a la plancha		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Filete de ternera a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	
LUNES	26	MARTES	27	MÍRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Espaguetis sin gluten con tomate		Crema de calabaza y manzana		Garbanzos con pisto de verduras		Arroz con salsa de tomate	
Cinta de lomo fresca a la plancha		Salmón al horno		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca		Pan sin gluten y Fruta fresca	

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones Bella aurora		Crema de judías verdes		Paella de verduras		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaina		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al chilindrón	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz				Lechuga y brotes de soja		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Lazos al pesto		Sopa de cocido con fideos				Crema de zanahoria	
Bacalao a la romana		Tortilla francesa		Garbanzos con patata, col, pollo y ternera		FESTIVO		Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz a banda		Ensalada alemana		Coditos sin soja con salsa de tomate		Crema de verduras y hortalizas		Lentejas con calabacín	
Flamenquines		Pollo a la jardinera		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa en salsa		Tortilla de patata y cebolla	
Ensalada de lechuga y zanahoria						Patatas fritas		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	26	MARTES	27	MÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Menestra de verduras salteadas		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón en salsa de naranja		Pollo al ajillo		Calamar rabas rebozadas		Tortilla francesa de pavo	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Lentejas con verduras		Macarrones Bella aurora		Judías verdes con patatas al vapor		Arroz con zanahoria y calabacín		Crema de calabacín	
Tortilla de patata y cebolla		Merluza a la bilbaina		Lomo salseado con zanahoria		Contramuslo de pollo a la plancha		Albóndigas al chilindrón	
Zanahoria dado salteado		Calabacín salteado				Tomate aliñado con orégano		Patatas dado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Arroz con salsa de tomate		Lazos al pesto		Sopa de cocido con fideos				Crema de zanahoria	
Bacalao a la romana		Tortilla francesa		Garbanzos con patata y pollo		FESTIVO		Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza	
Calabacín salteado		Zanahoria dado salteada						Patatas cocidas	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor				Pan y Yogur sabor	
LUNES	19	MARTES	20	MÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Arroz a banda		Ensalada alemana		Coditos gratinados		Crema de calabaza		Lentejas con calabacín	
Flamenquines		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de merluza al horno		Hamburguesa en salsa		Tortilla de patata y cebolla	
Zanahoria dado salteado		Calabacín salteado		Calabacín salteado		Patatas fritas		Tomate aliñado con orégano	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	
LUNES	26	MARTES	27	MÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Pisto de verduras		Espaguetis con tomate		Crema de calabaza y manzana		Lentejas con verduras		Arroz con salsa de tomate	
Magro de cerdo al curry		Salmón en salsa de naranja		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa de pavo	
Arroz blanco		Calabacín salteado		Zanahoria dado salteado		Tomate aliñado con orégano		Zanahoria dado salteado	
Pan y Fruta fresca		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor		Pan y Fruta fresca		Pan y Yogur sabor	

						JUEVES	1	VIERNES	2
						FESTIVO		FESTIVO	
LUNES	5	MARTES	6	MÍERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Coliflor salteada		Macarrones con tomate		Judías verdes al ajillo		Cous cous		Crema de calabacín (sin patata)	
Tortilla francesa		Merluza a la bilbaína		Cinta de lomo fresca a la plancha		Contramuslo de pollo a la plancha		Filete de ternera a la plancha	
Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y maíz		Calabacín salteado		Lechuga y brotes de soja		Ensalada de lechuga	
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural	
LUNES	12	MARTES	13	SAN ISIDRO	14	JUEVES	15	DÍA DEL CELIACO	16
Cous cous		Lazos al pesto		Sopa de cocido con fideos				Crema de calabacín (sin patata)	
Bacalao al horno		Tortilla francesa		Garbanzos con pisto de verduras		FESTIVO		Jamoncitos de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate						Ensalada de lechuga y remolacha	
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural				Pan y Yogur natural	
LUNES	19	MARTES	20	MÍERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Espaguetis con verduras		Brócoli salteado		Coditos gratinados		Crema de calabaza (sin patata)		Guisantes salteados	
Contramuslo de pollo a la plancha		Contramuslo de pollo a la plancha		Merluza en salsa verde con guisantes		Hamburguesa en salsa		Tortilla francesa	
Ensalada de lechuga y tomate		Calabacín salteado				Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural	
LUNES	26	MARTES	27	MÍERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Pisto de verduras		Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz		Crema de calabaza (sin patata)		Garbanzos con pisto de verduras		Espirales salteados con champiñones y pavo	
Magro de cerdo al curry		Salmón en salsa de naranja		Pollo al ajillo		Filete de merluza al horno		Tortilla francesa	
Cous cous		Calabacín salteado		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y aceitunas		Ensalada de lechuga y maíz	
Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural		Pan y Fruta fresca permitida		Pan y Yogur natural	

				JUEVES		1	VIERNES		2
				FESTIVO			FESTIVO		
LUNES		5	MARTES		6	MIÉRCOLES		7	
Lentejas con verduras			Macarrones Bella aurora			Judías verdes con patatas al vapor			
Tortilla de patata y cebolla			Merluza a la bilbaína			Lomo salseado con zanahoria			
Ensalada de lechuga y tomate			Ensalada de lechuga y maíz						
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			
LUNES		12	MARTES		13	SAN ISIDRO		14	
Arroz con salsa de tomate			Lazos al pesto			Sopa de cocido con fideos			
Bacalao al horno			Tortilla francesa			Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			
Ensalada de lechuga y maíz			Ensalada de lechuga y tomate						
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			
LUNES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21	
Arroz a banda			Ensalada alemana			Coditos con tomate			
Flamenquines			Pollo a la jardinera			Merluza en salsa verde con guisantes			
Ensalada de lechuga y zanahoria									
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			
LUNES		26	MARTES		27	MIÉRCOLES		28	
Pisto de verduras			Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz			Crema de calabaza y manzana			
Magro de cerdo al curry			Salmón en salsa de naranja			Pollo al ajillo			
Arroz blanco			Calabacín salteado			Ensalada de lechuga y tomate			
Pan y Fruta fresca			Pan y Fruta fresca			Pan y Yogur sabor			
						JUEVES		29	
						Lentejas con verduras			
						Filete de merluza al horno			
						Ensalada de lechuga y aceitunas			
						Pan y Fruta fresca			