

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 473,875 prot (g): 24,534 lip (g): 11,247 hc (g): 64,17	03 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	04 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	05 Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Taco de verduras superfood(garbanzo, cebolla,calabacín, fajita trigo...) Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 638,554 prot (g): 19,507 lip (g): 23,936 hc (g): 81,817	06 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 684,027 prot (g): 40,836 lip (g): 24,996 hc (g): 70,622
09 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 614,594 prot (g): 22,466 lip (g): 27,69 hc (g): 64,461	10 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	11 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zana...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	12 Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zana, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	13 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Salchichas frescas en salsa(cebolla, tomate nat trit,zanahoria, ajo...) Patatas al vapor Yogur y pan Kcal: 675,118 prot (g): 29,13 lip (g): 32,567 hc (g): 65,052
16 No lectivo	17 No lectivo	18 No lectivo	19 Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 600,034 prot (g): 31,438 lip (g): 20,933 hc (g): 67,721	20 Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido(pollo, fideo,huevo, Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan Kcal: 445,577 prot (g): 21,125 lip (g): 12,51 hc (g): 60,577
23 Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	24 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 471,396 prot (g): 12,463 lip (g): 18,66 hc (g): 57,528	25 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	26 Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 503,078 prot (g): 25,994 lip (g): 21,61 hc (g): 46,333	27 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan Kcal: 779,013 prot (g): 28,077 lip (g): 26,456 hc (g): 98,2
02	03	04	05	06

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
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio(aceite, pimentón) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(cerdo magro, tomate nat trit, cebolla, harina...) Patata panadera al horno Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Pollo con tomate(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Patatas al vapor Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido(pollo, fideo,huevo, Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(cerdo magro, tomate nat trit, cebolla, harina...) Patata panadera al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Salchichas frescas en salsa(cebolla, tomate nat trit,zanahoria, ajo...) Patatas al vapor Yogur y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido(pollo, fideo,huevo, Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca variada pelada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca variada pelada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca variada pelada y pan	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca variada pelada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(cerdo magro, tomate nat trit, cebolla, harina...) Patata panadera al horno Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca variada pelada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca variada pelada y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca variada pelada y pan	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca variada pelada y pan integral	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Salchichas frescas en salsa(cebolla, tomate nat trit,zanahoria, ajo...) Patatas al vapor Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca variada pelada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido(pollo, fideo,huevo, Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca variada pelada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca variada pelada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca variada pelada y pan	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca variada pelada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(cerdo magro, tomate nat trit, cebolla, harina...) Patata panadera al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Salchichas frescas en salsa(cebolla, tomate nat trit,zanahoria, ajo...) Patatas al vapor Yogur y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido(pollo, fideo,huevo, Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio(aceite, pimentón) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(cerdo magro, tomate nat trit, cebolla, harina...) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Pollo con tomate(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido(pollo, fideo,huevo, Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin huevo aglio-olio(aceite, pimentón) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo(cerdo magro, tomate nat trit, cebolla, harina...) Patata panadera al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Pollo con tomate(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Patatas al vapor Yogur y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales sin huevo napolitana(espирales sin huevo, tomate natural trit, tomat, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, pollo, Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Coditos sin gluten aglio-olio(aceite, pimentón) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Pollo con tomate(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Patatas al vapor Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales sin gluten napolitana(espирales sin gluten, tomate natural trit, tomat, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zanah, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo al horno (aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan sin gluten
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro(patata,j.verde, Abadejo en salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Coditos sin gluten aglio-olio(aceite, pimentón) Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro(garbanzo, cebolla, calabacín, pim Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Patata panadera al horno Yogur de soja y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Caldereta de pollo(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zahan...) Calabacín salteado(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zahan, cebolla...) Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Pollo con tomate(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Patatas al vapor Yogur de soja y pan sin gluten
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	No lectivo	Espirales sin gluten napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomat, Pollo asado en su jugo (aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata y zanahoria(garbanzos,patata, zahan, Tomate fresco aliñado con orégano Yogur de soja y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa en salsa napolitana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo al horno (aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Judías verdes salteadas (ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patatas dado Fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur de soja y pan sin gluten
02	03	04	05	06