

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana(caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Fruta fresca de temporada y pan	Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	Cocido completo
Kcal: 484,82 prot (g): 27,615 lip (g): 11,869 hc (g): 62,835	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)	No lectivo
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
Kcal: 704,301 prot (g): 29,536 lip (g): 18,724 hc (g): 99,954	Kcal: 662,498 prot (g): 31,601 lip (g): 25,206 hc (g): 69,781	Kcal: 580,484 prot (g): 22,238 lip (g): 16,733 hc (g): 87,065	Kcal: 642,431 prot (g): 32,394 lip (g): 21,166 hc (g): 74,954	
17	18	19	20	21
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cocido completo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 658,039 prot (g): 37,305 lip (g): 18,757 hc (g): 79,164	Kcal: 545,819 prot (g): 23,934 lip (g): 11,367 hc (g): 84,158	Kcal: 562,925 prot (g): 16,073 lip (g): 17,948 hc (g): 79,247	Kcal: 619,898 prot (g): 23,946 lip (g): 18,303 hc (g): 85,573	Kcal: 797,385 prot (g): 33,925 lip (g): 27,562 hc (g): 97,395
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas frescas de cerdo a la plancha	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Alubias con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y zanahoria	Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y brotes de soja
Kcal: 807,8 prot (g): 32,55 lip (g): 33,049 hc (g): 91,228	Kcal: 649,713 prot (g): 29,181 lip (g): 19,083 hc (g): 85,263	Kcal: 697,135 prot (g): 27,265 lip (g): 30,052 hc (g): 73,424	Kcal: 589,74 prot (g): 26,87 lip (g): 14,909 hc (g): 83,371	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Espirales sin huevo aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	04 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Filete de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	07 Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	11 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Filete de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 No lectivo
17 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Pechuga de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	20 Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pechuga de pavo al horno Lechuga y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

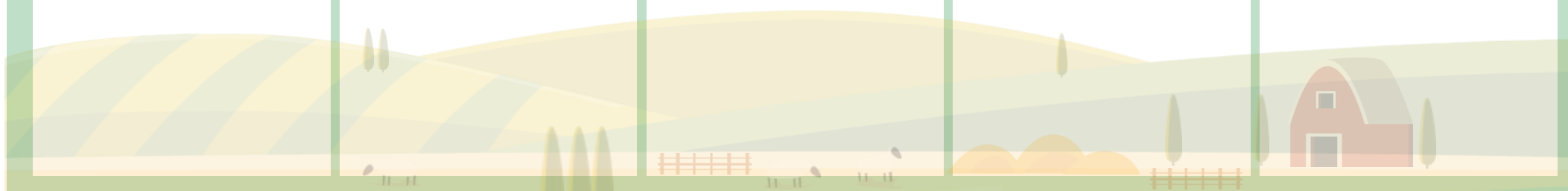
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
-	Tortilla de patata y cebolla	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	-
Fruta fresca de temporada y pan	Tomate aliñado	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Tortilla francesa	Lechuga y maíz	No lectivo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y zanahoria	Fruta fresca de temporada y pan	
17	18	19	20	21
Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Lechuga y maíz	Cous cous en blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y brotes de soja
01	02	03	04	05
				Yogur/fruta fresca de temporada y pan



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso)	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Pechuga de pavo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Patata panadera al horno	Filete de ternera a la plancha	-
Guisantes salteados	Tomate aliñado	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan			
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	
Arroz blanco	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	No lectivo
Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	
	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
17	18	19	20	21
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla,	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y calabacín	Pechuga de pavo al horno	-
Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Pechuga de pavo al horno	Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	Salchichas a la plancha	Revuelto de huevo	Tortilla francesa
Lechuga y maíz	Cous cous en blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	04 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	07 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	11 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 No lectivo
17 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	20 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Espaguetis sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Pechuga de pavo al horno Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan	04 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Filete de ternera a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	07 Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	11 Verduras asadas(berenjena, calabacín,pimiento,cebolla,patata) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	12 Arroz con zanahoria y calabacín(arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	13 Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Pechuga de pavo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 No lectivo
17 Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de ternera a la plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	20 Espaguetis sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Pechuga de pavo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Pechuga de pavo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	26 Verduras asadas(berenjena, calabacín,pimiento,cebolla,patata) Filete de cerdo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	27 Espirales sin soja napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomat, cebolla, Revuelto de huevo Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	28 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Espirales sin gluten aglio-olio(espirales sin gluten, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	07 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salmón a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	14 No lectivo
17 Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	21 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Espirales sin gluten napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomat, Abadejo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
01	02	03	04	05