

CreA tu Rutina Saludable En Familia



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:



1

NO LECTIVO

2

Espirales al pomodoro con albahaca

Albóndigas a la jardinera

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

3

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan blanco y Fruta fresca
695,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,1g - HC:93,0g AGS:7,1g -
Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

4

Arroz a banda

Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate

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

5

Lentejas con zanahoria

Escalope de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur sabor
570,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,9g - HC:67,0g AGS:2,7g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

8

Paella de verduritas

Revuelto de pavo

Ensalada de lechuga y maíz

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

9

Garbanzos estofados con chorizo

Merluza en salsa americana

Brócoli al vapor

Pan blanco y Fruta fresca
652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:5,7g -
Azúcares:20,7g - Sal:2,3g

10

Macarrones aglio-olio

Pollo asado en su jugo

Patata panadera al horno

Pan blanco y Yogur sabor
690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:5,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

11

Crema de verduras y hortalizas

Bacalao rebozado

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
626,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,4g - HC:89,2g AGS:4,8g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,6g

12

Sopa de maravilla

Estofado de magro de cerdo con patatas

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Pan blanco y Yogur sabor
796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,2g - HC:108,7g AGS:8,0g -
Azúcares:31,3g - Sal:2,8g

15

Arroz con salsa de tomate

Huevos duros con salchichas frankfurt

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Fruta fresca
652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g -

16

Alubias estofadas

Lacón a la gallega

Patata al vapor

Pan blanco y Fruta fresca
541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g -

17

Menestra de verduras salteada

Contramuslo de pollo al curry

Cous cous

Pan blanco y Yogur sabor
637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g -

18

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

-

Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -

19

Espaguetis napolitana

Limanda al horno

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan blanco y Yogur sabor
526,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:12,1g - HC:76,1g AGS:1,7g -

22

Arroz con champiñones

Empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Fruta fresca
608,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,5g - HC:69,2g AGS:2,6g -

23

Lentejas con bacon

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan blanco y Fruta fresca
747,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:30,9g - HC:85,4g AGS:4,9g -

24

Lazos con bechamel

Merluza al limón

Zanahoria baby salteada

Pan blanco y Yogur sabor
800,8Kcal - Prot:30,1g - Lip:37,2g - HC:82,2g AGS:3,5g -

25

Crema de acelgas, puerro y zanahoria

Albóndigas con salsa de tomate

Patatas dado

Pan blanco y Fruta fresca
688,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:25,6g - HC:82,1g AGS:6,4g -

26

Sopa de fideos

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur sabor
541,9Kcal - Prot:27,3g - Lip:12,3g - HC:75,9g AGS:3,8g -

29

Crema de coliflor

Hamburguesa con salsa barbacoa

Patatas fritas

Pan blanco y Fruta fresca
495,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:10,5g - HC:76,2g AGS:2,8g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,6g

30

Lentejas con arroz

Magra en salsa con verduras

-

Pan blanco y Fruta fresca
593,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:26,0g - HC:61,1g AGS:8,6g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,5g

1

NO LECTIVO

2

 Macarrones sin gluten con tomate
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la
jardinera

Pan sin gluten y Yogur sabor

3

 Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca

4

 Arroz con verduras
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

5

 Brócoli salteado con zanahoria
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Yogur sabor

8

 Paella de verduritas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

9

 Garbanzos con verduras
Merluza en salsa de zanahorias
Brócoli al vapor
Pan sin gluten y Fruta fresca

10

 Macarrones sin gluten aglio-olio
Jamoncitos de pollo al horno
Patata panadera al horno
Pan sin gluten y Yogur sabor

11

 Crema de verduras y hortalizas
Bacalao al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

12

 Sopa de ave con fideos sin gluten
Estofado de magro de cerdo con patatas
Pan sin gluten y Yogur sabor

15

 Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

16

 Alubias estofadas
Magro de cerdo en salsa
Patata al vapor
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

 Menestra de verduras salteadas
Contramuslo de pollo al curry
Arroz salteado
Pan sin gluten y Yogur sabor

18

 Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan sin gluten y Fruta fresca

19

 Espaguetis sin gluten a la napolitana
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Yogur sabor

22

 Arroz salteado con champiñones
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca

23

 Brócoli salteado con ajo y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

24

 Macarrones sin gluten con tomate
Merluza al limón
Zanahoria baby salteada
Pan sin gluten y Yogur sabor

25

 Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con
tomate
Patatas dado
Pan sin gluten y Fruta fresca

26

 Sopa de ave con fideos sin gluten
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

29

 Crema de coliflor
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

30

 Pisto de verduras
Magro de cerdo en salsa
Pan sin gluten y Fruta fresca

ABRIL 2024
LUNES
MARTES
**Sin lactosa
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VIRGEN DEL REMEDIO
VIERNES**
1

NO LECTIVO

2

 Espirales al pomodoro con albahaca
Albóndigas sin gluten, sin lactosa a la
jardinera

Pan y Yogur de soja

3

 Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan y Fruta fresca

4

 Arroz con verduras
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

5

 Lentejas con zanahoria
Contramuslo de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

8

 Paella de verduritas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

9

 Garbanzos con verduras
Merluza en salsa de zanahorias
Brócoli al vapor
Pan y Fruta fresca

10

 Macarrones aglio-olio
Jamoncitos de pollo al horno
Patata panadera al horno
Pan y Yogur de soja

11

 Crema de calabaza
Bacalao al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

12

 Sopa de maravilla
Estofado de magro de cerdo con patatas
Pan y Yogur de soja

15

 Arroz con salsa de tomate
Huevos duros
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

16

 Alubias estofadas
Magro de cerdo en salsa
Patata al vapor
Pan y Fruta fresca

17

 Menestra de verduras salteadas
Contramuslo de pollo asado en su jugo
Arroz salteado
Pan y Yogur de soja

18

 Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

19

 Espaguetis napolitana
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

22

 Arroz salteado con champiñones
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

23

 Lentejas con bacon
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

24

 Lazos con tomate
Merluza al limón
Zanahoria baby salteada
Pan y Yogur de soja

25

 Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con
tomate
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

26

 Sopa de ave con arroz
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

29

 Crema de coliflor
Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

30

 Lentejas con arroz
Magro de cerdo en salsa
Pan y Fruta fresca

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Espirales al pomodoro con albahaca</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
8	9	10	11	12
<p>Paella de verduritas</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Bacalao al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de maravilla</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
15	16	17	18	19
<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Alubias estofadas</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Contramuslo de pollo al curry</p> <p>Cous cous</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Espaguetis napolitana</p> <p>Filete de limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
22	23	24	25	26
<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con bacon</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lazos con bechamel</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
29	30			
<p>Crema de coliflor</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con arroz</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			

ABRIL 2024
LUNES
MARTES
**Sin legumbre
MIÉRCOLES**
JUEVES
**VIRGEN DEL REMEDIO
VIERNES**

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Quinoa con verduras Ternera con salsa de zanahorias Zanahoria dado salteada Pan y Yogur sabor</p>	<p>Sopa de ave con arroz Merluza encebollada Patatas cocidas Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>
<p>8</p> <p>Paella de verduritas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Champiñones salteados con cebolla Merluza en salsa de zanahorias Brócoli al vapor Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Pisto de verduras Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Pan y Yogur sabor</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Pan y Yogur sabor</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras Magro de cerdo en salsa Patata al vapor Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Espinacas salteadas Contramuslo de pollo al curry Cous cous Pan y Yogur sabor</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria salteada Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Quinoa con verduras Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor</p>
<p>22</p> <p>Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Brócoli salteado con patatas Merluza al limón Zanahoria baby salteada Pan y Yogur sabor</p>	<p>25</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Yogur sabor</p>
<p>29</p> <p>Crema de coliflor Limanda al horno con ajo y perejil Patatas fritas Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Pisto de verduras Magro al ajillo Zanahoria hervida Pan y Fruta fresca</p>			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Espirales al pomodoro con albahaca</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>8</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Revuelto de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Sopa de maravilla</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Huevos duros con salchichas frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Contramuslo de pollo al curry</p> <p>Cous cous</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>22</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Lentejas con bacon</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Lazos con bechamel</p> <p>Revuelto de jamón york</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>	<p>25</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur sabor</p>
<p>29</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Hamburguesa con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>			

1	2	3	4	5
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Merluza encebollada Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
<p>8</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>9</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias Brócoli al vapor</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>10</p> <p>Macarrones sin gluten aglio-olio</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Magro de cerdo en salsa Patata al vapor</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>17</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Contramuslo de pollo al curry Arroz salteado</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Filete de cerdo a la plancha Zanahoria salteada</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis sin gluten a la napolitana</p> <p>Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
<p>22</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>23</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>24</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Merluza al limón Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>25</p> <p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patatas dado</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
<p>29</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa sin gluten, sin lactosa plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>30</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Magro de cerdo en salsa</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>			

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIRGEN DEL REMEDIO
VIERNES

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	Quinoa con verduras Ternera con salsa de zanahorias Zanahoria dado salteada Pan y Frutas frescas permitidas	Sopa de ave con arroz Merluza encebollada Patatas cocidas Pan y Frutas frescas permitidas	Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de tomate Pan y Frutas frescas permitidas	Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha Calabaza asada Pan y Frutas frescas permitidas
8	9	10	11	12
Paella de verduritas Morcillo de ternera Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Champiñones salteados con cebolla Merluza en salsa de zanahorias Brócoli al vapor Pan y Frutas frescas permitidas	Pisto de verduras Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Pan y Frutas frescas permitidas	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Pan y Frutas frescas permitidas	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Pan y Frutas frescas permitidas
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Patatas estofadas con verduras Magro de cerdo en salsa Patata al vapor Pan y Frutas frescas permitidas	Espinacas salteadas Contramuslo de pollo al curry Arroz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Zanahoria salteada Pan y Frutas frescas permitidas	Quinoa con verduras Filete de limanda al horno Calabaza asada Pan y Frutas frescas permitidas
22	23	24	25	26
Arroz salteado con champiñones Abadejo al horno Cebolla braseada Pan y Frutas frescas permitidas	Brócoli salteado con ajo y cebolla Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Pan y Frutas frescas permitidas	Brócoli salteado con patatas Merluza al limón Zanahoria baby salteada Pan y Frutas frescas permitidas	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Pan y Frutas frescas permitidas	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas
29	30			
Crema de coliflor Limanda al horno con ajo y perejil Patatas fritas Pan y Frutas frescas permitidas	Pisto de verduras Magro al ajillo Zanahoria hervida Pan y Frutas frescas permitidas			