

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	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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Tallarines gratinados
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Fruta fresca
669,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g -
Azúcares:21.8g - Sal:2.8g

13

Macarrones napolitana
Albóndigas con verduritas
Pan blanco y Fruta fresca
781,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:33,7g - HC:89,3g AGS:1,2g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,2g

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
625,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,0g - HC:104,7g AGS:1,4g -
Azúcares:29,2g - Sal:1,4g

27

Judías verdes a la portuguesa
Salchichas Frankfurt en salsa
Patatas fritas
Pan blanco y Fruta fresca
634,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:103,5g AGS:5,6g -
Azúcares:23.4g - Sal:1.9g

7

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan blanco y Fruta fresca
634,4Kcal - Prot:20,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g -
Azúcares:19.6g - Sal:2.4g

14

Lentejas con patatas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
500,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

21

JORNADA DEL CIRCO
Contorsionistas es apuros (Espaguetis) napolitana
Barras de equilibristas (Fingers de pollo)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Plátano con sirope de chocolate
618,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,7g - HC:84,2g AGS:3,8g -
Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

28

Lentejas con calabaza
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Fruta fresca
742,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,8g - HC:103,5g AGS:4,9g -
Azúcares:20.3g - Sal:2.1g

1

FESTIVO

8

Patatas con judías verdes, zanahoria y puerro
Pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Yogur sabor
671,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:30,2g - HC:65,8g AGS:8,0g -
Azúcares:18.3g - Sal:2.7g

15

Brócoli salteado con bacón
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Yogur sabor
659,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,7g - HC:52,3g AGS:13,0g -
Azúcares:12,2g - Sal:2,5g

22

Ensalada alemana
Medallón de salmón al horno
Guisantes salteados
Pan blanco y Yogur sabor
580,4Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,2g - HC:65,7g AGS:8,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

29

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york
Pollo en salsa
Patatas fritas
Pan blanco y Helado de sabores
624,4Kcal - Prot:27,7g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20.7g - Sal:1.4g

2

FESTIVO

9

Crema de calabaza asada
Lomo adobado al horno
Patata panadera al horno
Pan blanco y Fruta fresca
489,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,2g - HC:71,5g AGS:2,2g -
Azúcares:20.3g - Sal:3.6g

16

DÍA DEL CELIACO
Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y pan sin gluten y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
650,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:16,8g - HC:86,7g AGS:4,6g -
Azúcares:20,4g - Sal:2,6g

30

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel gratinados
Pan blanco y Fruta fresca
659,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:7,6g -
Azúcares:17.8g - Sal:2.5g

3

NO LECTIVO

10

Arroz tres delicias
Hamburguesa de atún
Calabacín salteado
Pan blanco y Yogur sabor
745,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:25,9g - HC:93,2g AGS:5,6g -
Azúcares:24.5g - Sal:2.4g

17

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan blanco y Yogur sabor
601,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,8g - HC:90,1g AGS:2,0g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,8g

24

Arroz a la milanesa
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Yogur sabor
773,2Kcal - Prot:39,5g - Lip:34,5g - HC:71,5g AGS:12,0g -
Azúcares:23,8g - Sal:2,8g

31

Garbanzos guisados
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Yogur sabor
597,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,2g - HC:78,2g AGS:3,1g -
Azúcares:18.4g - Sal:3.5g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Espaguetis sin gluten con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

7

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Fruta fresca

1

FESTIVO

8

Patatas estofadas con judía verde,
zanahoria y puerro
Pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

2

FESTIVO

9

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan sin gluten y Fruta fresca

3

NO LECTIVO

10

Arroz salteado con champiñones
Jurel en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Yogur sabor

13

Macarrones sin gluten con tomate
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con
verduritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

14

Sopa de ave con arroz
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

15

Brócoli salteado con bacón
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Yogur sabor

16

DÍA DEL CELIACO

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

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

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

JORNADA DEL CIRCO

21

Espaguetis sin gluten con tomate
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

22

Ensalada de patata
Salmón al horno
Guisantes salteados
Pan sin gluten y Yogur sabor

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

24

Arroz hervido con magro
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Yogur sabor

27

Judías verdes a la portuguesa
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas fritas
Pan sin gluten y Fruta fresca

28

Pisto de verduras
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

29

Ensalada de arroz y verduras
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan sin gluten y Yogur sabor

30

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones sin gluten con verduras
Pan sin gluten y Fruta fresca

31

Garbanzos guisados
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Tallarines con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

7

Alubias con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

8

Patatas estofadas con judía verde,
zanahoria y puerro
Pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

9

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

10

Arroz salteado con champiñones
Jurel en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Yogur de soja

13

Macarrones napolitana
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con
verduritas
Pan y Fruta fresca

14

Lentejas con patatas
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

15

Brócoli salteado con bacón
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

16

DÍA DEL CELIACO
Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

17

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

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria
Pan y Fruta fresca

JORNADA DEL CIRCO

21

Espaguetis napolitana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

22

Ensalada de patata
Salmón al horno
Guisantes salteados
Pan y Yogur de soja

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

24

Arroz hervido con magro
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur de soja

27

Judías verdes a la portuguesa
Lomo con pimienta y cebolla
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

28

Lentejas con calabaza
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

29

Ensalada de arroz y verduras
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Yogur de soja

30

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones con verduras
Pan y Fruta fresca

31

Garbanzos guisados
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Tallarines con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

7

Alubias con verduras
Pechuga de pavo al horno
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

8

Patatas estofadas con judía verde,
zanahoria y puerro
Pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

9

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

10

Arroz salteado con champiñones
Jurel en salsa de tomate
Calabacín salteado
Pan y Yogur sabor

13

Macarrones napolitana
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca

14

Lentejas con patatas
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

15

Brócoli salteado con bacón
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

16

DÍA DEL CELIACO
Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

17

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

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria
Pan y Fruta fresca

JORNADA DEL CIRCO 21

Espaguetis napolitana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

22

Ensalada de patata
Salmón al horno
Guisantes salteados
Pan y Yogur sabor

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Lomo con pimiento y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

24

Arroz hervido con magro
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

27

Judías verdes a la portuguesa
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

28

Lentejas con calabaza
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

29

Ensalada de arroz y verduras
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Yogur sabor

30

Crema de verduras y hortalizas
Macarrones con verduras
Pan y Fruta fresca

31

Garbanzos guisados
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Espinacas salteadas con patatas Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado con orégano Pan y Fruta fresca	Patatas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y tomate Pan y Yogur sabor	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Jurel en salsa de tomate Calabacín salteado Pan y Yogur sabor
13	14	15	16	17
Quinoa con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín salteado Pan y Fruta fresca	Champiñones salteados con cebolla Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Fruta fresca	Brócoli salteado con ajo y cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor	DÍA DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Yogur sabor
20	JORNADA DEL CIRCO 21	22	23	24
Crema parmentiere Magro de cerdo salsa de zanahorias Pan y Fruta fresca	Coliflor a la gallega Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Ensalada de patata Salmón al horno Champiñones salteados con cebolla Pan y Yogur sabor	Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y Fruta fresca	Arroz hervido con magro Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan y Yogur sabor
27	28	29	30	31
Pisto de verduras Lomo con pimienta y cebolla Patatas fritas Pan y Fruta fresca	Pisto de verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y Fruta fresca	Ensalada de arroz y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Pan y Yogur sabor	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Pan y Fruta fresca	Pisto de verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Tallarines gratinados
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

7

Alubias con chorizo
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

8

Patatas estofadas con judía verde,
zanahoria y puerro
Pollo al chilldrón
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

9

Crema de calabaza asada
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

10

Arroz tres delicias
Revuelto de jamón york
Pisto de verduras
Pan y Yogur sabor

13

Macarrones napolitana
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca

14

Lentejas con patatas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

15

Brócoli salteado con bacón
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

16

DÍA DEL CELIACO
Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

17

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

20

Crema parmentiere
Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria
Pan y Fruta fresca

JORNADA DEL CIRCO 21

Espaguetis napolitana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Plátano con sirope de chocolate

22

Ensalada alemana
Filete de cerdo a la plancha
Guisantes salteados
Pan y Yogur sabor

23

Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Fruta fresca

24

Arroz a la milanesa
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan y Yogur sabor

27

Judías verdes a la portuguesa
Salchichas Frankfurt en salsa
Patatas fritas
Pan y Fruta fresca

28

Lentejas con calabaza
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

29

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y
york
Muslitos de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan y Helado vasito

30

Crema de verduras y hortalizas
Canelones de carne con bechamel
gratinados
Pan y Fruta fresca

31

Garbanzos guisados
Revuelto de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
<p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Patatas estofadas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo al chilldrón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Jurel en salsa de tomate</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
13	14	15	16	17
<p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Brócoli salteado con bacón</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>DÍA DEL CELIACO</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
20	JORNADA DEL CIRCO 21	22	23	24
<p>Crema parmentiere</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Arroz hervido con magro</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>
27	28	29	30	31
<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Ensalada de arroz y verduras</p> <p>Muslitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras</p> <p>Pan sin gluten y Frutas frescas permitidas</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y Yogur natural</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Espinacas salteadas con patatas Filete de merluza al horno Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al horno Tomate aliñado con orégano Pan y Frutas frescas permitidas	Patatas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Cebolla braseada Pan y Frutas frescas permitidas	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Pan y Frutas frescas permitidas	Arroz salteado con champiñones Jurel en salsa de tomate Calabacín salteado Pan y Frutas frescas permitidas
13	14	15	16	17
Quinoa con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Calabacín salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Champiñones salteados con cebolla Pollo al ajillo Zanahoria hervida Pan y Frutas frescas permitidas	Brócoli salteado con ajo y cebolla Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	DÍA DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan y Frutas frescas permitidas
20	JORNADA DEL CIRCO 21	22	23	24
Crema parmentiere Magro de cerdo salsa de zanahorias Pan y Frutas frescas permitidas	Coliflor a la gallega Pollo al ajillo Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Ensalada de patata Salmón al horno Champiñones salteados con cebolla Pan y Frutas frescas permitidas	Espinacas salteadas Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de tomate Pan y Frutas frescas permitidas	Arroz hervido con magro Merluza al horno con ajo y perejil Calabaza asada Pan y Frutas frescas permitidas
27	28	29	30	31
Pisto de verduras Lomo con pimiento y cebolla Patatas fritas Pan y Frutas frescas permitidas	Pisto de verduras Bacalao al horno Maíz salteado Pan y Frutas frescas permitidas	Ensalada de arroz y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Pan y Frutas frescas permitidas	Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa Pan y Frutas frescas permitidas	Pisto de verduras Filete de ternera a la plancha Zanahoria hervida Pan y Frutas frescas permitidas