

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



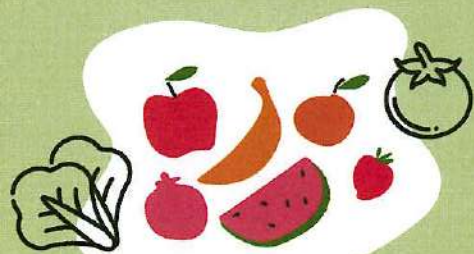
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



huevo



verdura



huevo



pescado



carne



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

1

Guiso de lentejas con calabaza
Merluza al horno con infusión de ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan

514,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:15,0g - HC:61,1g
AGS:3,8g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

2

Espaguetis con salsa de tomate casera
Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Fruta fresca de temporada

670,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:29,1g - HC:69,1g AGS:9,4g
- Azúcares:14,5g - Sal:2,5g

3

Judías verdes con patatas salteadas
Caldereta de pollo
Zanahoria baby al vapor
Pan
Yogur

608,1Kcal - Prot:32,8g - Lip:22,5g - HC:63,9g AGS:6,0g
- Azúcares:31,4g - Sal:2,0g

6

Coditos napolitana con aceitunas
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

771,5Kcal - Prot:37,7g - Lip:21,7g - HC:103,0g
AGS:1,9g - Azúcares:15,6g - Sal:1,6g

7

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo al estilo tradicional
Pan
Fruta fresca de temporada

606,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:19,6g - HC:76,8g AGS:5,7g
- Azúcares:15,2g - Sal:1,3g

8

Arroz con salsa de tomate casera
Medallón de salmón en salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

673,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:95,8g
AGS:4,2g - Azúcares:24,7g - Sal:3,1g

9

Crema de verduras y hortalizas
Lomo al estilo barbacoa
Patatas dado
Pan
Fruta fresca de temporada

598,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:24,1g - HC:60,9g AGS:4,7g
- Azúcares:18,3g - Sal:2,1g

10

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de col fresca
Pan
Yogur

745,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:34,5g - HC:76,2g AGS:9,5g
- Azúcares:22,0g - Sal:1,7g

13

NO LECTIVO

14

Espirales salteados con champiñones y
york
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan

512,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,3g - HC:60,2g AGS:5,2g
- Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

15

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

602,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:28,3g - HC:57,6g
AGS:3,6g - Azúcares:13,5g - Sal:1,8g

16

Crema de calabaza
Pollo al estilo riojano
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca de temporada

593,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:24,1g - HC:63,6g AGS:5,4g
- Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

17

Arroz con verduras y salsa de soja
Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

624,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:18,0g - HC:85,6g AGS:4,1g
- Azúcares:20,0g - Sal:2,5g

20

Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

567,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,0g - HC:71,9g AGS:3,0g
- Azúcares:14,7g - Sal:3,3g

21

Macarrones al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

485,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:11,5g - HC:70,7g AGS:1,5g
- Azúcares:14,7g - Sal:1,6g

22

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo al estilo tradicional
Pan
Yogur

683,9Kcal - Prot:30,0g - Lip:23,3g - HC:83,4g
AGS:8,0g - Azúcares:22,3g - Sal:1,5g

23

Guiso de lentejas con verduras
Albóndigas al chilindrón
Patatas dado
Pan
Fruta fresca de temporada

574,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:18,8g - HC:73,9g AGS:3,7g
- Azúcares:13,1g - Sal:1,6g

24

Paella de verduras
Contramuslo de pollo horneado o plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Yogur

795,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:41,8g - HC:71,7g AGS:4,0g
- Azúcares:28,7g - Sal:1,7g

27

Arroz con salsa de tomate casera
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

618,2Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,8g - HC:89,2g AGS:2,7g
- Azúcares:12,8g - Sal:1,1g

28

Alubias guisadas con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

571,1Kcal - Prot:30,9g - Lip:23,4g - HC:55,4g AGS:5,6g
- Azúcares:15,5g - Sal:2,1g

29

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de
mostaza
Patatas cocidas
Pan

678,6Kcal - Prot:30,3g - Lip:32,6g - HC:64,5g
AGS:9,7g - Azúcares:21,1g - Sal:2,2g

30

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo adobado al horno/ plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca de temporada

418,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,0g - HC:53,7g AGS:2,1g
- Azúcares:16,3g - Sal:3,5g

31

Lacitos de pasta al pesto
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan
Yogur

758,0Kcal - Prot:34,5g - Lip:32,5g - HC:79,5g AGS:6,9g
- Azúcares:25,4g - Sal:2,2g

1

Crema de calabaza
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Yogur

2

Pasta s/gluten con salsa de tomate casera
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

3

Judías verdes con patatas salteadas
Caldereta de pollo
Zanahoria baby al vapor
Pan sin gluten
Yogur

6

Pasta s/gluten napolitana con aceitunas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

7

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

8

Arroz con salsa de tomate casera
Salmón fresco al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Yogur

9

Crema de verduras y hortalizas
Lomo al horno con tomate
Patatas dado
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

10

Brócoli con zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de col fresca
Pan sin gluten
Yogur

13

NO LECTIVO

14

Pasta s/gluten salteados con champiñones
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

15

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Yogur

16

Crema de calabaza
Pollo asado en su jugo
Patatas al horno
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

17

Arroz con verduras
Abadejo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Yogur

20

Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

21

Pasta s/gluten al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaina
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

22

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

23

Crema de zanahoria
Lomo al ajillo
Patatas dado
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

24

Paella de verduritas
Contramuslo de pollo horneado o plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten
Yogur

27

Arroz con salsa de tomate casera
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

28

Guisantes salteados con cebolla
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

29

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan sin gluten
Yogur

30

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo fresca al horno/ plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

31

Pasta s/gluten con albahaca
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten
Yogur

			1 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur de soja	2 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan Fruta fresca de temporada	3 Judías verdes con patatas salteadas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Pan Yogur de soja
6 Códigos napolitana con aceitunas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	7 Sopa de cocido con fideos Garbanzos, patata, pollo y col Pan Fruta fresca de temporada	8 Arroz con salsa de tomate casera Salmón fresco al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur de soja	9 Crema de verduras y hortalizas Lomo al horno con tomate Patatas dado Pan Fruta fresca de temporada	10 Brócoli con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan Yogur de soja	
13 NO LECTIVO	14 Espirales salteados con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan Fruta fresca de temporada	15 Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur de soja	16 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas al horno Pan Fruta fresca de temporada	17 Arroz con verduras Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Yogur de soja	
20 Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	21 Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Fruta fresca de temporada	22 Sopa de cocido con fideos Garbanzos, patata, pollo y col Pan Yogur de soja	23 Guiso de lentejas con verduras Lomo al ajillo Patatas dado Pan Fruta fresca de temporada	24 Paella de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan Yogur de soja	
27 Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Fruta fresca de temporada	28 Guisantes salteados con cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	29 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Pan Yogur de soja	30 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo fresca al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	31 Lacitos de pasta al pesto s/queso Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Pan Yogur de soja	

1

Guiso de lentejas con calabaza
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

2

Pasta s/huevo con salsa de tomate casera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Fruta fresca de temporada

3

Judías verdes con patatas salteadas
Caldereta de pollo
Zanahoria baby al vapor
Pan
Yogur

6

Pasta s/huevo napolitana con aceitunas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

7

Sopa de cocido con fideos s/huevo
Garbanzos, patata, pollo y col
Pan
Fruta fresca de temporada

8

Arroz con salsa de tomate casera
Salmón fresco al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

9

Crema de verduras y hortalizas
Lomo al horno con tomate
Patatas dado
Pan
Fruta fresca de temporada

10

Brócoli con zanahoria
Pechuga de pavo al limón
Ensalada de col fresca
Pan
Yogur

13

NO LECTIVO

14

Pasta s/huevo salteada con champiñones
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan
Fruta fresca de temporada

15

Guiso de garbanzos con verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Yogur

16

Crema de calabaza
Pollo al estilo riojano
Patatas al horno
Pan
Fruta fresca de temporada

17

Arroz con verduras
Abadejo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Yogur

20

Crema de puerro y zanahoria
Pechuga de pavo con perejil
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

21

Pasta s/huevo al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan
Fruta fresca de temporada

22

Sopa de cocido con fideos s/huevo
Garbanzos, patata, pollo y col
Pan
Yogur

23

Guiso de lentejas con verduras
Lomo al ajillo
Patatas dado
Pan
Fruta fresca de temporada

24

Paella de verduritas
Contramuslo de pollo horneado o plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan
Yogur

27

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

28

Guisantes salteados con cebolla
Filete de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan
Fruta fresca de temporada

29

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Patatas cocidas
Pan
Yogur

30

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo fresca al horno/ plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca de temporada

31

Pasta s/huevo con albahaca
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan
Yogur

1

Crema de calabaza
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Yogur

2

Pasta s/gluten y s/huevo con salsa de tomate casera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

3

Judías verdes con patatas salteadas
Caldereta de pollo
Zanahoria baby al vapor
Pan sin gluten
Yogur

6

Pasta s/gluten y s/huevo napolitana con aceitunas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

7

Sopa de cocido con fideos s/gluten y s/huevo
Pollo, patata y col
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

8

Arroz con salsa de tomate casera
Salmón fresco al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Yogur

9

Crema de verduras y hortalizas
Lomo al horno con tomate
Patatas dado
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

10

Brócoli con zanahoria
Pechuga de pavo al limón
Ensalada de col fresca
Pan sin gluten
Yogur

13

NO LECTIVO

14

Pasta s/gluten y s/huevo salteados con champiñones
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

15

Crema de calabacín
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Yogur

16

Crema de calabaza
Pollo asado en su jugo
Patatas al horno
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

17

Arroz con verduras
Abadejo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Yogur

20

Crema de puerro y zanahoria
Pechuga de pavo con perejil
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

21

Pasta s/gluten y s/huevo al pomodoro con albahaca
Merluza a la bilbaína
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

22

Sopa de cocido con fideos s/gluten y s/huevo
Pollo, patata y col
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

23

Crema de zanahoria
Lomo al ajillo
Patatas dado
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

24

Paella de verduritas
Contramuslo de pollo horneado o plancha
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Pan sin gluten
Yogur

27

Arroz con salsa de tomate casera
Bacalao al horno
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

28

Guisantes salteados con cebolla
Filete de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

29

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas cocidas
Pan sin gluten
Yogur

30

Judías verdes con patatas salteadas
Cinta de lomo fresca al horno/ plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten
Fruta (sin frutas con pelo ni plátano)

31

Pasta s/gluten y s/huevo con albahaca
Caballa en salsa napolitana
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten
Yogur

			1	2	3
			Crema de calabaza Pavo al horno con ajo y perejil Maíz dulce Pan Yogur	Pasta s/huevo y s/soja con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha Calabacín salteado Pan Fruta (no kiwi ni melón)	Puré de patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Pan Yogur
			8	9	10
			Arroz con salsa de tomate casera Salmón fresco al horno con ajo y perejil Maíz dulce Pan Yogur	Crema de verduras y hortalizas Lomo al horno con tomate Patatas dado Pan Fruta (no kiwi ni melón)	Brócoli con zanahoria Pechuga de pavo al limón Calabacín salteado Pan Yogur
			15	16	17
			Crema de calabacín Magro de cerdo al horno Maíz dulce Pan Yogur	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas al horno Pan Fruta (no kiwi ni melón)	Arroz con verduras Abadejo al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Pan Yogur
			22	23	24
			Sopa de cocido con fideos s/huevo y s/soja Pollo, patata y col Pan Yogur	Crema de zanahoria Lomo al ajillo Patatas dado Pan Fruta (no kiwi ni melón)	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Calabacín salteado Pan Yogur
			29	30	31
			Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan Yogur	Coliflor rehogada Cinta de lomo fresca al horno/ plancha Calabacín salteado Pan Fruta (no kiwi ni melón)	Pasta s/huevo y s/soja con albahaca Caballa en salsa napolitana Zanahoria baby al vapor Pan Yogur

			1 Guiso de lentejas con calabaza Pavo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur	2 Espaguetis con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan Fruta fresca de temporada	3 Judías verdes con patatas salteadas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Pan Yogur
6 Códigos napolitana con aceitunas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	7 Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Pan Fruta fresca de temporada	8 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur	9 Crema de verduras y hortalizas Lomo al horno con tomate Patatas dado Pan Fruta fresca de temporada	10 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Pan Yogur	
13 NO LECTIVO	14 Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan Fruta fresca de temporada	15 Guiso de garbanzos con verduras Magro de cerdo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Yogur	16 Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Pan Fruta fresca de temporada	17 Arroz con verduras y salsa de soja Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Yogur	
20 Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	21 Macarrones al pomodoro con albahaca Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Fruta fresca de temporada	22 Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Pan Yogur	23 Guiso de lentejas con verduras Lomo al ajillo Patatas dado Pan Fruta fresca de temporada	24 Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Pan Yogur	
27 Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pollo con perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Pan Fruta fresca de temporada	28 Alubias guisadas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pan Fruta fresca de temporada	29 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Pan Yogur	30 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca de temporada	31 Lacitos de pasta al pesto Revuelto de huevo Zanahoria dado salteado Pan Yogur	