

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</b></p> <p><b>Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos</b></p>		1	<p>2</p> <p>VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA</b></p> <p><b>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>3</p> <p>VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</b></p> <p><b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p>6</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58</p> <p><b>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</b></p> <p><b>POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES</b></p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>7</p> <p>VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56</p> <p><b>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS</b></p> <p><b>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>8</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b></p> <p><b>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>9</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78</p> <p><b>CREMA DE LENTEJAS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>10</p> <p>VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09</p> <p><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p>13</p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSA MARINERA</b></p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>14</p> <p>VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70</p> <p><b>SOPA DE AVE CON FIDEOS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>15</p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26</p> <p><b>ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA</b></p> <p><b>CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>16</p> <p>VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67</p> <p><b>PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)</b></p> <p><b>ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA</b></p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>17</p> <p>VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28 VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26</p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b></p> <p><b>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p>20</p> <p>VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45</p> <p><b>ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)</b></p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 3, 4 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>21</p> <p>VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41</p> <p><b>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>22</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81 VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4</p> <p><b>CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA</b></p> <p><b>POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>23</p> <p>VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75 VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8</p> <p><b>GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>24</p> <p>VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54 VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5</p> <p><b>ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)</b></p> <p><b>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p>27</p> <p>VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72 VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8</p> <p><b>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</b></p> <p><b>MERLUZA AL AJOARRIERO</b></p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>28</p> <p>VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0 VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62</p> <p><b>VICHYSOISSE</b></p> <p><b>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>29</p> <p>VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45 VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57</p> <p><b>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º: 1, 2, 3 2º: 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p>30</p> <p>VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12 VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</b></p> <p><b>ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p>31</p> <p>VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13 VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p><b>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</b></p> <p>1º: - 2º: -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b>
			ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
			TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE PATATA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	CREMA DE ZANAHORIA
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA	GUIANTES REHOGADOS CON CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
ACELGAS CON PATATA	VICHYSOISSE	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL AJOARRIERO	GUIANTES SALTEADOS CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>
							ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
							TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
							YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
	<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>
	MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA		GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS		JUDÍAS VERDES CON PATATA		CREMA DE LENTEJAS		ARROZ CON SALSA DE TOMATE
	POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES		TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		POLLO AL HORNO		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA		MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
	<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>
	LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO		SOPA DE AVE CON FIDEOS		ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA		PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)		CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
	ABADEJO EN SALSA MARINERA		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA		ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		
	<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>
	ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)		LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN		CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA		GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS		ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)
	HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA		POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
	<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>
	ACELGAS CON PATATA		VICHYSOISSE		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO		LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA		CREMA DE VERDURAS
	MERLUZA AL AJOARRIERO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>
							ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
							TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
							YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
	<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>
	PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA		GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS		JUDÍAS VERDES CON PATATA		SOPA DE AVE CON ARROZ		ARROZ CON SALSA DE TOMATE
	POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES		TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA		MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
	FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
	<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>
	CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN GLUTEN/HUEVO)		ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA		PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)		CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
	ABADEJO EN SALSA MARINERA		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		CINTA DE LOMO AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS (SIN HARINA DE TRIGO) CON ENSALADA DE LECHUGA		MERLUZA A LA MEDITERRANEA		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
	FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
	<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>
	PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE		GUIZO DE PATATAS CON ORÉGANO		CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA		GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS		ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTES, MAÍZ)
	HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO (SIN GLUTEN NI LACTOSA) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA		POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
	FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
	<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>
	SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS		VICHYSOISSE		PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE		CREMA DE ZANAHORIA ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		CREMA DE VERDURA ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
	MERLUZA AL AJOARRIERO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN
	FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN		FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
			TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
		8	9	10
6	7			
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
		15	16	17
13	14			
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA A LA MEDITERRANEA	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	
		22	23	24
20	21			
ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA	POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
		29	30	31
27	28			
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS	VICHYSOISSE	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL AJOARRIERO	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
			TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO
			YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			8	9
			MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
			POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			15	16
			LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
			ABADEJO EN SALSA MARINERA	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	
			22	23
			ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUIANTES, ATÚN)	ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)
			CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			29	30
			SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA
			MERLUZA AL AJOARRIERO	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO
			31	31
				CREMA DE VERDURAS
				ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
				FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL



# 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 PUEDES, 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:

