

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 2
 Crujiente de bacalao con ensalada de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de garbanzos 3
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Paella mixta 4
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahoria 5
 Guiso de ternera
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6
 Merluza en salsa de puerros
 Pan del día
 Postre lácteo

Lentejas estofadas 9
 Pollo al chilindrón
 Pan del día
 Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 10
 Medallón de merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 11
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 12
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de letras 13
 Filete ruso con tomate
 Pan del día
 Postre lácteo

Crema de verduras 16
 Tortilla francesa de york con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 18
 Estofado de cerdo
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 19
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>Judías verdes con tomate 2</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 3</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Paella mixta 4</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de zanahoria 5</p> <p>Guiso de ternera</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas estofadas 6</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Postre lácteo</p>
<p>Crema de verduras 9</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate 10</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín 11</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados 12</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 13</p> <p>Filete ruso con tomate</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Postre lácteo</p>
<p>Crema de verduras 16</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas estofadas 17</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín 18</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 19</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate 20</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Postre lácteo</p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 2
 Fogonero al horno
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 3
 Garbanzos estofados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Paella mixta 4
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de zanahoria 5
 Guiso de ternera
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6
 Merluza en salsa de zanahoria
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Acelgas con patatas 9
 Caballe al ajoarriero
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate 10
 Merluza a las finas hierbas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de calabacín 11
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 12
 Fogonero al horno con lechuga
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 13
 Cinta de lomo al horno
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de verduras 16
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
 Fogonero al horno
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de calabacín 18
 Filete de magro con champiñones
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 19
 Garbanzos estofados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate 20
 Escalope de pollo al horno
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 2
 Crujiente de bacalao con ensalada de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de verduras 3
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Arroz con champiñones 4
 Abadejo con cebolla
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahoria 5
 Tortilla francesa
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6
 Merluza en salsa de puerros
 Pan del día
 Postre lácteo

Lentejas estofadas 9
 Caballa al ajoarriero
 Pan del día
 Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 10
 Merluza a las finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 11
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 12
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de verduras 13
 Tortilla francesa
 Pan del día
 Postre lácteo

Crema de verduras 16
 Tortilla francesa k con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 18
 Macarrones con verduras
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de verduras 19
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 20
 Caballa al ajoarriero
 Pan del día
 Postre lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 2
 Crujiente de bacalao con ensalada de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 3
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Paella mixta 4
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahoria 5
 Guiso de ternera
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6
 Merluza en su jugo
 Pan del día
 Postre lácteo

Lentejas estofadas 9
 Pollo al chiliandrón
 Pan del día
 Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 10
 Medallón de merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 11
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 12
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 13
 Filete ruso con tomate
 Pan del día
 Postre lácteo

Crema de verduras 16
 Tortilla francesa de york con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
 Abadejo con tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 18
 Estofado de cerdo
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 19
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate 20
 Escalope de pollo al horno
 Pan del día
 Postre lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 2
 Crujiente de bacalao con ensalada de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de garbanzos 3
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Paella mixta 4
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahoria 5
 Guiso de ternera
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6
 Merluza en salsa de puerros
 Pan del día
 Postre lácteo

Brócoli con patatas 9
 Pollo al chiliadrón
 Pan del día
 Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 10
 Medallón de merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 11
 Tortilla de patata con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 12
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de letras 13
 Filete ruso con tomate
 Pan del día
 Postre lácteo

Crema de verduras 16
 Tortilla francesa de york con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 18
 Estofado de cerdo
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 19
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Macarrones con chorizo 20
 Escalope de pollo al horno
 Pan del día
 Postre lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>Crema de judías verdes 2</p> <p>Triturado de zanahoria y pescado</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de patata, zanahoria y calabacín 3</p> <p>Triturado de verduras y garbanzos</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de zanahoria y arroz 4</p> <p>Triturado de verduras y huevo</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de zanahoria 5</p> <p>Triturado de verduras y pollo</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de verduras y alubias 6</p> <p>Triturado de verduras y pescado</p> <p>Pan del día</p> <p>Yogur</p>
<p>Crema de zanahoria 9</p> <p>Triturado de verduras y pescado</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín 10</p> <p>Triturado de verduras y huevo</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de verduras y lentejas 11</p> <p>Triturado de verduras y pavo</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de verduras y garbanzos 12</p> <p>Triturado de verduras y pescado</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de patata, zanahoria y calabacín 13</p> <p>Triturado de verduras y pollo</p> <p>Pan del día</p> <p>Yogur</p>
<p>Crema de verduras 16</p> <p>Triturado de verduras y huevo</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de verduras y alubias 17</p> <p>Triturado de zanahoria y pescado</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de calabacín 18</p> <p>Triturado de verduras y cabecero de magro</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de patata, zanahoria y calabacín 19</p> <p>Triturado de verduras y garbanzos</p> <p>Pan del día</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Triturado de zanahoria y arroz 20</p> <p>Triturado de calabacín y pescado</p> <p>Pan del día</p> <p>Yogur</p>

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 2
 Filete de magro con champiñones
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 3
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate natural 4
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahoria 5
 Guiso de ternera con lechuga
 Pan del día
 Yogur natural

Alubias blancas estofadas 6
 Filete de jamón al horno con patatas
 Pan del día
 Fruta fresca

Lentejas estofadas 9
 Pollo al horno
 Pan del día
 Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 10
 Ternera encebollada
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 11
 Tortilla de patata con ensalada de tomate
 Pan del día
 Yogur natural

Garbanzos estofados 12
 Filete de magro al horno con ensalada
 variada
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 13
 Filete ruso con tomate y arroz pilaf
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de verduras 16
 Tortilla francesa de york con ensalada de
 tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
 Filete de magro con champiñones
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 18
 Estofado de cerdo con lechuga
 Pan del día
 Yogur natural

Sopa de ave con fideos 19
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Macarrones con chorizo 20
 Escalope de pollo al horno con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>Judias verdes sin ajo ni patata 2</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 3</p> <p>Pechuga de pollo al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Arroz en blanco sin ajo 4</p> <p>Pechuga de pavo al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Zanahorias salteadas sin ajo ni patata 5</p> <p>Filete de ternera al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado sin ajo ni patata 6</p> <p>Filete de magro al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Acelgas salteadas sin ajo ni patata 9</p> <p>Escalope de pollo al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Pasta sin gluten ni huevo en blanco 10</p> <p>Filete de ternera al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado sin ajo ni patata 11</p> <p>Filete de magro al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Repollo salteado sin ajo ni patata 12</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 13</p> <p>Filete de ternera al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Acelgas salteadas sin ajo ni patata 16</p> <p>Escalope de pollo al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Brócoli salteado sin ajo ni patata 17</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Repollo salteado sin ajo ni patata 18</p> <p>Pechuga de pavo al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo 19</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno sin ajo</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Pasta sin gluten ni huevo 20</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Pan sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>

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



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:

