

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



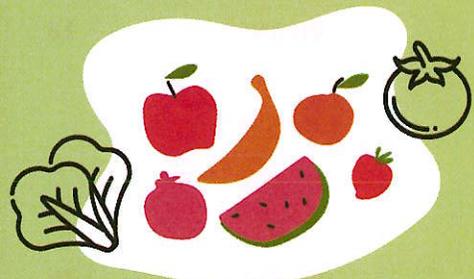
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Tallarines a la carbonara Bacalao rebozado Calabacín salteado Pan blanco y Fruta fresca 652,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:22,8g - HC:84,2g AGS:6,7g - Azúcares:20,2g - Sal:2,3g	Crema de calabaza y manzana Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y Yogur sabor 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g	Lentejas estofadas con verduras Lacón a la gallega Patata cocida Pan blanco y Fruta fresca 626,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:21,4g - HC:69,2g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,6g	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Yogur sabor 796,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,2g - HC:108,7g AGS:8,0g - Azúcares:31,3g - Sal:2,8g
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones aglio-olio Albóndigas con verduritas Pan blanco y Fruta fresca 652,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:23,0g - HC:85,5g AGS:6,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,5g	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Pan blanco y Fruta fresca 541,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:14,5g - HC:67,0g AGS:2,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g	Paella mixta Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y Yogur sabor 637,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:61,0g AGS:8,1g - Azúcares:14,8g - Sal:2,2g	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 - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	SEMANA SANTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SEMANA SANTA	Arroz con salsa de tomate Escalope de cerdo Lechuga y maíz 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	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan blanco/ Bread y Yogur sabor 624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Pan blanco y Fruta fresca 631,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:17,7g - HC:89,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g	Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y aceitunas Pan blanco y Yogur sabor 651,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de verduras Escalope de cerdo empanado Cous cous Pan blanco y Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:20,2g - HC:77,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,8g	Garbanzos estofados con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y Fruta fresca 634,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,5g - HC:81,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 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		

MARTES 1

Tallarines con tomate
Bacalao al horno
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur de soja

JUEVES 3

Lentejas con verduras
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Paella de verduritas
Merluza en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

JUEVES 10

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

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Magro al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

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

JUEVES 24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES 25

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur de soja

LUNES 28

Crema de verduras
Filete de cerdo en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES 29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Espirales salteados con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur de soja

MARTES 1

Espaguetis sin gluten con tomate
Bacalao al horno
Calabacín salteado
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 3

Acelgas salteadas
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas cocidas
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES 7

Macarrones sin gluten aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Paella de verduritas
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

JUEVES 10

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

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Magro al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

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

JUEVES 24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patatas dado
Pan sin gluten y Fruta fresca

VIERNES 25

Pisto de verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Yogur sabor

LUNES 28

Crema de verduras
Filete de cerdo en salsa
Arroz blanco
Pan sin gluten y Fruta fresca

MARTES 29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Espirales sin gluten con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Yogur sabor

MARTES 1

Tallarines con tomate
Bacalao al horno
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

JUEVES 3

Lentejas con verduras
Lomo con pimiento y cebolla
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Paella de verduritas
Merluza en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES 10

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

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Magro al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

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

JUEVES 24

Crema de verduras y hortalizas
Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES 25

Lentejas con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

LUNES 28

Crema de verduras
Filete de cerdo en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES 29

Garbanzos con verduras
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Espirales salteados con verduras
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

MARTES 1

Tallarines a la carbonara
 Revuelto de queso
 Calabacín salteado
 Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
 Pollo al ajillo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Pan y Yogur sabor

JUEVES 3

Lentejas con verduras
 Lacón a la gallega
 Patatas cocidas
 Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
 Tortilla francesa con queso
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Yogur sabor

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
 Albóndigas con verduras
 Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
 Tortilla de patata y cebolla
 Tomate aliñado con orégano
 Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Paella de verduritas
 Cinta de lomo fresca a la plancha
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Yogur sabor

JUEVES 10

Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo
 Pan y Fruta fresca

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
 Magro al ajillo
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo
 Pan y Yogur sabor

JUEVES 24

Crema de verduras y hortalizas
 Pollo asado con salsa barbacoa
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Pan y Fruta fresca

VIERNES 25

Lentejas con chorizo
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Pan y Yogur sabor

LUNES 28

Crema de verduras
 Filete de cerdo en salsa
 Cous cous
 Pan y Fruta fresca

MARTES 29

Garbanzos con verduras
 Pechuga de pavo al horno
 Ensalada de lechuga y maíz
 Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

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

MARTES 1

Tallarines a la carbonara
Bacalao al horno
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

JUEVES 3

Lentejas con verduras
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Albóndigas con verduras
Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Paella de verduritas
Merluza en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES 10

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y Fruta fresca

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Magro al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y Yogur sabor

JUEVES 24

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES 25

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

LUNES 28

Crema de verduras
Filete de cerdo en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES 29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

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

MARTES

1

Tallarines con tomate
Bacalao a la romana
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Filete de merluza al horno
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

LUNES

7

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MARTES

8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Merluza en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

JUEVES

10

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

VIERNES

11

SEMANA SANTA

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

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

MIÉRCOLES

23

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

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

VIERNES

25

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

LUNES

28

Crema de verduras
Pechuga de pavo al horno
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

30

Espirales salteados con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

MARTES 1

Tallarines con tomate
Hamburguesa vegetal a la plancha
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Quinoa con verduras
Pan y Fruta fresca

JUEVES 3

Acelgas salteadas
Lentejas con verduras
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Guisantes salteados
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Champiñones salteados con cebolla
Alubias con verduras
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Acelgas salteadas con patatas y zanahoria
Paella de verduritas
Pan y Fruta fresca

JUEVES 10

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos estofados
Pan y Fruta fresca

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Champiñones salteados con cebolla
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Lentejas con verduras
Garbanzos estofados
Pan y Fruta fresca

JUEVES 24

Crema de coliflor
Judías verdes con patatas al vapor
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

VIERNES 25

Calabacín salteado
Lentejas con verduras
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Fruta fresca

LUNES 28

Crema de verduras
Hamburguesa vegetal a la plancha
Pan y Fruta fresca

MARTES 29

Acelgas salteadas con patatas y zanahoria
Garbanzos con verduras
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Pisto de verduras
Espirales salteados con verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

MARTES

1

Tallarines a la carbonara
Revuelto de queso
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES

2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur natural

JUEVES

3

Lentejas con verduras
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca permitida

VIERNES

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur natural

LUNES

7

Macarrones aglio-olio
Albóndigas con verduritas
Pan y Fruta fresca permitida

MARTES

8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES

9

Paella de verduritas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur natural

JUEVES

10

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

VIERNES

11

SEMANA SANTA

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES

22

Arroz con salsa de tomate
Magro al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca permitida

MIÉRCOLES

23

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

JUEVES

24

Crema de verduras y hortalizas
Pollo asado con salsa barbacoa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca permitida

VIERNES

25

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur natural

LUNES

28

Crema de verduras
Filete de cerdo en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES

29

Garbanzos con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES

30

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

en sus elaboraciones se eliminará la zanahoria

MARTES 1

Tallarines a la carbonara
Bacalao a la romana
Calabacín salteado
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de calabaza y manzana
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

JUEVES 3

Lentejas con patatas (sin zanahoria)
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras (sin zanahoria)
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Arroz salteado con champiñones
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga
Pan y Yogur sabor

JUEVES 10

Sopa de cocido con pasta (sin zanahoria)
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Fruta fresca

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Magro al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Sopa de cocido con pasta (sin zanahoria)
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Pan y Yogur sabor

JUEVES 24

Crema de coliflor
Pollo asado con salsa barbacoa
Ensalada de lechuga
Pan y Fruta fresca

VIERNES 25

Lentejas con patatas (sin zanahoria)
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

LUNES 28

Judías verdes con patatas al vapor
Filete de cerdo en salsa
Cous cous
Pan y Fruta fresca

MARTES 29

Acelgas con patatas salteadas
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Espirales salteados con champiñones y york
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Pan y Yogur sabor

MARTES 1

Tallarines a la carbonara
Bacalao a la romana
Zanahoria dado salteada
Pan Fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Crema de judías verdes
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan Yogur sabor

JUEVES 3

Lentejas con zanahoria
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan Fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

LUNES 7

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Fruta fresca

MARTES 8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan Fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Arroz salteado con champiñones
Merluza en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan Yogur sabor

JUEVES 10

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

VIERNES 11

SEMANA SANTA

LUNES 14

SEMANA SANTA

MARTES 15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 16

SEMANA SANTA

JUEVES 17

SEMANA SANTA

VIERNES 18

SEMANA SANTA

LUNES 21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Escalope de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Fruta fresca

MIÉRCOLES 23

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

JUEVES 24

Crema de coliflor
Pollo asado con salsa barbacoa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan Fruta fresca

VIERNES 25

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

LUNES 28

Judías verdes con patatas al vapor
Escalope de cerdo empanado
Cous cous
Pan Fruta fresca

MARTES 29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Espirales salteados con champiñones y york
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan Yogur sabor

en todas las elaboraciones, se le retirará el puerro en caso de que lo lleven

1

Tallarines a la carbonara
Bacalao a la romana
Zanahoria dado salteada
Pan y Fruta fresca

2

Crema de judías verdes
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan y Yogur sabor

3

Lentejas con zanahoria
Lacón a la gallega
Patatas cocidas
Pan y Fruta fresca

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Yogur sabor

7

Macarrones aglio-olio
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

8

Alubias con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Tomate aliñado con orégano
Pan y Fruta fresca

9

Arroz salteado con champiñones
Merluza en adobo de limón frito
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Yogur sabor

10

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

VIERNES

11

SEMANA SANTA

LUNES

14

SEMANA SANTA

MARTES

15

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

16

SEMANA SANTA

JUEVES

17

SEMANA SANTA

VIERNES

18

SEMANA SANTA

LUNES

21

SEMANA SANTA

MARTES 22

Arroz con salsa de tomate
Escalope de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

23

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

24

Crema de coliflor
Pollo asado con salsa barbacoa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y Fruta fresca

25

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y Yogur sabor

LUNES

28

Judías verdes con patatas al vapor
Escalope de cerdo empanado
Cous cous
Pan y Fruta fresca

29

Garbanzos con verduras
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y Fruta fresca

30

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Tomate aliñado con orégano
Pan y Yogur sabor