

LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
<p>29</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>30</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>31</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>01</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>02</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>
<p>05</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>06</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>07</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de Navidad</b></p>	<p>08</p> <p>Macarrones en salsa de tomate casera <i>Macaroni in home-made tomato sauce</i> Calamar rabas rebizadas <i>Battered squid fingers</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 573,499 prot (g): 15,803 lip (g): 20,791 hc (g): 76,539</p>	<p>09</p> <p>Potaje de alubias blancas con verduras <i>White bean stew with zucchini, green beans, carrot and</i> Tortilla de patata y cebolla <i>Potato and onion omelette</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 655,913 prot (g): 24,576 lip (g): 22,83 hc (g): 79,194</p>
<p>12</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria asada <i>Cream of baked pumpkin and carrot soup</i> Albóndigas en salsa de pimientos <i>Meatballs in pepper sauce</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 569,759 prot (g): 17,146 lip (g): 24,727 hc (g): 65,569</p>	<p>13</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i> Tortilla francesa <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 492,664 prot (g): 19,076 lip (g): 15,996 hc (g): 69,044</p>	<p>14</p> <p></p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i> Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i>  Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943</p>	<p>15</p> <p>Espirales con crema suave de bechamel <i>Spirals in a light bechamel sauce</i> Merluza en salsa de tomate casera <i>Hake in home-made tomato sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 455,547 prot (g): 21,194 lip (g): 14,384 hc (g): 56,155</p>	<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla <i>Lentils stew with carrot, pepper and onion</i> Caldereta de pollo <i>Chicken casserole</i> Patatas al ajo cabañil <i>Potatoes in "Cabañil" garlic sauce</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 711,628 prot (g): 38,88 lip (g): 25,699 hc (g): 77,117</p>
<p>19</p> <p>Judías verdes salteadas con patata y zanahoria <i>Sauté green beans with potato and carrot</i> Guiso de magro en salsa de manzana <i>Lean pork stew in apple sauce</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 521,411 prot (g): 25,307 lip (g): 19,039 hc (g): 57,228</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso con verduras <i>Soggy rice with vegetables</i> Bacalao rebizado al ajillo <i>Battered cod in garlic sauce</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 630,041 prot (g): 19,809 lip (g): 19,932 hc (g): 89,336</p>	<p>21</p> <p>Alubias pintas con calabaza <i>Pinto beans with pumpkin</i> Tortilla de patata y calabacín <i>Potato and zucchini omelette</i>  Lettuce and olives salad Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 546,734 prot (g): 16,641 lip (g): 19,335 hc (g): 67,14</p>	<p>22</p> <p>Sopa casera de estrellitas <i>Stars home-made soup</i> Pollo asado en su jugo <i>Roast chicken in its juice</i> Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 550,673 prot (g): 29,951 lip (g): 17,396 hc (g): 65,557</p>	<p>23</p> <p></p> <p>Espaguetis aglio-olio con pavo <i>Aglio-olio spaguetti with turkey</i> Salmón al horno con eneldo <i>Baked salmon with dill</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 656,127 prot (g): 33,206 lip (g): 23,287 hc (g): 76,692</p>
<p>26</p> <p>Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i> Hamburguesa a la española <i>Burger Spanish style</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>27</p> <p>Arroz integral con pollo salteado al wok <i>Wok-fried brown rice with chicken</i> Huevos duros con pisto manchego <i>Hard boiled eggs with ratatouille</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i> Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i>  Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>29</p> <p>Coditos en salsa de tomate casera <i>"Coditos pasta" in home-made tomato sauce</i> Filete de merluza a la romana <i>Hake fillet Roman style</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>30</p> <p></p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <i>Organic lentils with vegetables</i> Filete de pollo moruno al horno <i>Baked moorish chicken fillet</i> Patatas al ajo cabañil <i>Potatoes in "Cabañil" garlic sauce</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p>

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado














Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Pasta sin soja con tomate Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Pasta sin soja con tomate Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con patatas Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Pasta sin soja Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Salteado campestre Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de cocido con fideos Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con tomate Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Tomate provenzal Yogur de soja y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con tomate Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Salteado campestre Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Tomate provenzal Yogur de soja y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio con pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa a la española Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Jamonicos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	 Espaguetis aglio-olio con pavo Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa a la española Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo - Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	 Espaguetis aglio-olio con pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en blanco Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Sopa de cocido con fideos Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Pechuga de pollo al horno Lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	 Espaguetis en blanco Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Tomate provenzal Yogur desnatado natural y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Salteado campestre Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Jamonicos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio s/alergenos Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Salteado campestre Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de ternera en salsa con aceitunas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Jamonicos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio con pavo Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de ternera en salsa con aceitunas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
<b>Vacaciones de Navidad</b>	<b>Vacaciones de Navidad</b>	<b>Vacaciones de Navidad</b>	<b>Vacaciones de Navidad</b>	<b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
<b>Vacaciones de Navidad</b>	<b>Vacaciones de Navidad</b>	<b>Vacaciones de Navidad</b>	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza asada Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Coliflor al vapor con patatas Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Salteado campestre Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Coliflor a la gallega Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de espinacas Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estremitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	 Espaguetis aglio-olio con pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Coliflor al ajoarriero Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con verduras al wok Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza asada Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Pasta sin soja ni huevo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Salteado campestre Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en blanco Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	 Sopa de cocido con fideos Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Pechuga de pollo al horno Lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural y pan s/alérgenos
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	 Espaguetis en blanco Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Hamburguesa a la española Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur desnatado natural y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio con pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio con pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Lentejas ecológicas con verduras Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones en salsa de tomate casera Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz blanco Bacalao rebozado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Filete de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pollo asado en su jugo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio con pavo Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con pollo salteado al wok Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>
05	06	07	08	09
 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	 <b>Vacaciones de Navidad</b>	Macarrones sin gluten con tomate Lenguado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan s/alérgenos
12	13	14	15	16
Crema de calabaza y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales con verduras al wok Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Sopa casera sin gluten Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de champiñón Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Guiso de magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de letras sin gluten Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
26	27	28	29	30
Crema de calabacín y puerro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	 Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo moruno al horno Tomate provenzal Yogur sabor y pan s/alérgenos