

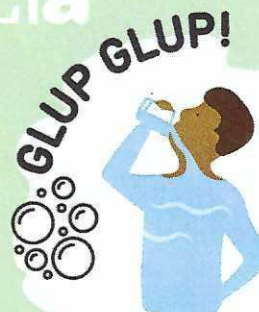
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



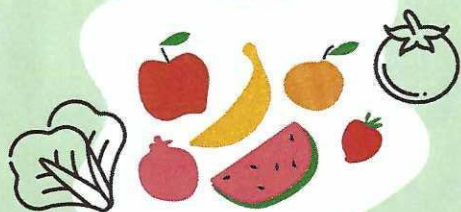
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



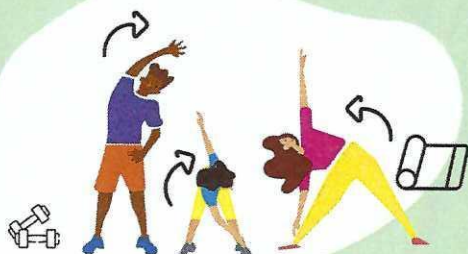
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido
como primero...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Brócoli al horno
Salmón al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

2

Salteado de verduras
Ragout de ternera a la jardinera
ensalada
Fruta fresca, Pan integral

3

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

4

Coliflor rehogada
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga
Fruta fresca, Pan integral

7

Puré de verduras
Revuelto con bacon
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan integral

9

**FIESTA
LOCAL**

10

Salteado de verduras
Abadejo al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

11

Brócoli rehogado
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

14

Coliflor salteada
Huevos con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

15

Salteado de verduras
Bacalao c/tomate
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan integral

16

Crema de zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

17

Acelgas con tomate
Magro con
ensalada
Fruta fresca, Pan integral

18

Brócoli rehogado
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Fruta fresca, Pan integral

22

Puré de verduras
Tortilla con
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, Pan integral

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

24

Verduras con tomate
Merluza al horno
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

25

Repollo rehogado
Ternera a la plancha
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

28

Coliflor rehogada
Hamburguesa de ternera
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

29

Puré de zanahoria
Bacalao al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

30

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

31

Acelgas salteadas
Tortilla francesa
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, Pan integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Brócoli al horno
Salmón al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Salteado de verduras
Ragout de ternera a la jardinera
ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Coliflor rehogada
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Puré de verduras
Revuelto con bacon
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan integral

Repollo rehogado
Ternera a la plancha
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

**FIESTA
LOCAL**

Salteado de verduras
Abadejo al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Brócoli rehogado
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Coliflor salteada
Huevos con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Salteado de verduras
Bacalao c/tomate
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan integral

Crema de zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Acelgas con tomate
Magro con
ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Brócoli rehogado
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Fruta fresca, Pan integral

Puré de verduras
Tortilla con
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, Pan integral

Acelgas salteadas
Merluza al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Verduras con tomate
Merluza al horno
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Repollo rehogado
Ternera a la plancha
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Coliflor rehogada
Hamburguesa de ternera
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Puré de zanahoria
Bacalao al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Acelgas salteadas
Tortilla francesa
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, Pan integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella valenciana (caldo natural)
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur de soja, pan blanco

Lentejas con verdura
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral

**FIESTA
LOCAL**

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur de soja, pan blanco

Paella mixta con arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de estremitas
Albóndigas con tomate casero y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Espaguetis salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur de soja, pan blanco

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espiraletas salteadas con york
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de cocido con fideos
Cocido sin embutido
Yogur de soja, pan blanco

Pasta salteada
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca, pan blanco

Lentejas a la riojana
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz marinera (caldo natural)
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Puré de verduras
Revuelto de bacón
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Macarrones con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella valenciana (caldo natural)
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur de soja, pan blanco

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral

FIESTA
LOCAL

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur de soja, pan blanco

Paella mixta con arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate casero y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Gulso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Espaguetis salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur de soja, pan blanco

Puré de verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espirales salteados con york
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de cocido con fideos
Cocido sin embutido
Yogur de soja, pan blanco

Pasta salteada
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca, pan blanco

Brócoli rehogado
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz marinera (caldo natural)
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de pollo a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella valenciana (caldo natural)
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur de soja, pan blanco

Lentejas con verdura
Revuelto de bacón
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido sin embutido ni ternera
Fruta fresca, Pan blanco/integral

**FIESTA
LOCAL**

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur de soja, pan blanco

Paella mixta con arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate casero y albahaca de cerdo, pollo
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Espaguetis salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur de soja, pan blanco

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espirales salteados con york
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de cocido con fideos
Cocido sin embutido ni ternera
Yogur de soja, pan blanco

Pasta salteada
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca, pan blanco

Lentejas a la riojana
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz marinera (caldo natural)
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones con tomate
Medallón de salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella valenciana
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

Lentejas con verdura
Revuelto de bacón
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Sopa de cocido con fideos
ecológicos
Cocido completo
Fruta fresca, Pan blanco/integral

FIESTA
LOCAL

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

Paella mixta con
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate casero
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Puré de verduras
con zanahoria
Rabas a la romana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Espaguetis carbonara
Filete de pescadilla
Ens lechuga y aceitunas
Yogur sabor, pan blanco

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espirales salteados con york
Merluza en salsa americana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Croquetas y empanadillas
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Yogur sabor, pan blanco

Coditos en salsa de queso cheddar
Hamburguesa con salsa
barbacoa(Burger Meat)
Fruta fresca, pan blanco

Lentejas a la riojana
Bacalao rebozado al ajillo
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz a la marinera
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones salteados
Medallón de salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

2

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

3

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

4

Paella valenciana
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga
Yogur sabor, pan blanco

7

Lentejas con verdura
Revuelto de bacón
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

8

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Cocido completo
Fruta fresca, Pan blanco/integral

9

FIESTA LOCAL

10

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga
Fruta fresca, pan blanco/integral

11

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga
Yogur sabor, pan blanco

14

Paella mixta con arroz ecológico
Huevos con ensalada
Fruta fresca, pan blanco

15

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate casero y albahaca
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan blanco/integral

16

Alubias pintas estofadas con zanahoria
Rabas a la romana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

17

Judías verdes rehogadas
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

18

Espaguetis carbonara
Filete de pescadilla
Ens lechuga y aceitunas
Yogur sabor, pan blanco

21

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

22

Espirales salteados con york
Merluza en salsa americana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

24

Arroz al horno
Croquetas y empanadillas con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

25

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Yogur sabor, pan blanco

28

Coditos en salsa de queso cheddar
Hamburguesa con salsa barbacoa(Burger Meat)
Fruta fresca, pan blanco

29

Lentejas a la riojana
Bacalao rebozado al ajillo
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

30

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan Blanco

31

Arroz a la marinera
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Puré de verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco
*pan sin gluten

Macarrones sin gluten con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

Sopa de fideos sin gluten
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

Paella valenciana
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco
*pan sin gluten

FIESTA
LOCAL

Sopa de fideos sin gluten
ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco
*pan sin gluten

Paella mixta con
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco
*pan sin gluten

Sopa de fideos sin gluten
Albóndigas con tomate casero
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

Espaguetis sin gluten salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur sabor, pan blanco
*pan sin gluten

Puré de verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco
*pan sin gluten

Pasta sin gluten con york
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

Sopa de fideos sin gluten
Cocido sin embutido
Yogur sabor, pan blanco
*pan sin gluten

Pasta sin gluten salteada
Hamburguesa con salsa
barbacoa(Burguer Meat)
Fruta fresca, pan blanco
*pan sin gluten

Brócoli rehogado
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

Arroz a la marinera
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones sin gluten con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

2

Sopa de fideos sin gluten
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

3

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

4

Paella valenciana (caldo natural)
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Fruta, pan blanco
*pan sin gluten

7

Puré de verduras
Revuelto de bacón
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco
*pan sin gluten

8

Sopa de fideos sin gluten
ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

9

FIESTA
LOCAL

10

Arroz tres delicias
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

11

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Fruta, pan blanco
*pan sin gluten

14

Paella mixta con
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco
*pan sin gluten

15

Sopa de fideos sin gluten
Albóndigas con tomate casero
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

16

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

17

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

18

Espaguetis sin gluten salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Fruta, pan blanco
*pan sin gluten

22

Pasta sin gluten con york
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

25

Sopa de fideos sin gluten
Cocido sin embutido
Fruta, pan blanco
*pan sin gluten

28

Pasta sin gluten salteada
Hamburguesa con salsa
barbacoa(Burger Meat)
Fruta fresca, pan blanco
*pan sin gluten

29

Brócoli rehogado
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*pan sin gluten

30

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco
*pan sin gluten

31

Arroz marinera (caldo natural)
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral
*pan sin gluten

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones con tomate
Medallón de salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de verduras
Huevos con
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella valenciana (sin carne)
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

Lentejas con verdura
Revuelto con
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Sopa de verduras
ecológicas
Cocido sin carne
Fruta fresca, Pan blanco/integral

**FIESTA
LOCAL**

Arroz c/verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas c/verduras
Tortilla francesa
Ens de lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

Paella de verduras
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de verduras
Bacalao c/tomate
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Rabas a la romana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Tortilla con
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Espaguetis carbonara (sin carne)
Filete de pescadilla
Ens lechuga y aceitunas
Yogur sabor, pan blanco

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espiraes salteados
Merluza en salsa americana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Tortilla francesa
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de verduras
Cocido sin carne
Yogur sabor, pan blanco

Coditos en salsa de queso cheddar
Tortilla con
ensalada
Fruta fresca, pan blanco

Lentejas c/verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Merluza en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Medallón de salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

2

Sopa de verduras
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

3

Pure de verduras
Merluza a la plancha
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

4

Paella valenciana
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

7

Lentejas con verdura
Revuelto con
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco



9

**FIESTA
LOCAL**

10

Arroz c/verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

11

Patatas con verduras
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

14

Paella de verduras
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco



15

Sopa de verduras
Bacalao c/tomate
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

16

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Rabas a la romana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

17

Judías verdes con tomate
Tortilla con
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

18

Espaguetis carbonara (sin carne)
Filete de pescadilla
Ens lechuga y aceitunas
Yogur sabor, pan blanco



22

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espiraes salteados
Merluza en salsa americana
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

25

Sopa de verduras
ecológicas
Cocido sin cerdo
Yogur sabor, pan blanco

28

Coditos en salsa de queso cheddar
Hamburguesa de ternera
barbacoa(Burguer Meat)
Fruta fresca, pan blanco

29

Lentejas c/verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

30

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

31



Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones con tomate Salmón al horno Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan blanco/integral	2 Sopa de fideos con picadillo Ragout de ternera a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca, Pan Blanco	3 Pure de verduras Salchichas frescas (sin soja) Ensalda de lechuga y zanahorias Fruta fresca, Pan Blanco	4 Paella valenciana Tortilla francesa de calabacín Ens lechuga y tomate Yogur sabor, pan blanco
7 Puré de verduras Revuelto de bacón Ensalda de lechuga y zanahorias Fruta fresca, Pan blanco	8 Sopa de fideos Cocido sin garbanzos Fruta fresca, Pan blanco/integral	9 FIESTA LOCAL	10 Arroz c/verduras Abadejo adobado Ens de lechuga y tomate Fruta fresca, pan blanco/integral	11 Patatas a la riojana Pollo asado en su jugo Ens de lechuga y tomate Yogur sabor, pan blanco
14 Paella mixta con arroz ecológico Huevos con pisto Fruta fresca, pan blanco	15 Sopa de estrellitas Albóndigas con tomate casero y albahaca Ens de lechuga y tomate Fruta fresca, Pan blanco/integral	16 Crema de zanahoria Merluza al horno Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan Blanco	17 Acelgas con tomate Guiso de magro en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan blanco/integral	18 Espaguetis carbonara Filete de pescadilla Ens lechuga y aceitunas Yogur sabor, pan blanco
21 Puré de verduras Tortilla de patata Ens de lechuga y remolacha Fruta fresca, pan blanco	22 Espirales salteados con york Merluza en salsa americana Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan blanco/integral	23 Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo al ajillo Ens de lechuga y maíz Fruta fresca, Pan Blanco	24 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con patatas fritas Fruta fresca, pan blanco/integral	25 Sopa de fideos Cocido sin garbanzos Yogur sabor, pan blanco
28 Coditos en salsa de queso cheddar Hamburguesa con salsa barbacoa(Burguer Meat) Fruta fresca, pan blanco	29 Puré de zanahoria Bacalao al horno Ens de lechuga Fruta fresca, Pan blanco/integral	30 Crema de verduras Filete de pollo en salsa Ens de lechuga y tomate Fruta fresca, Pan Blanco	31 Arroz a la marinera Tortilla de jamón york Ens de lechuga y remolacha Fruta fresca, pan blanco/integral	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Triturado de garbanzos, calabaza
y merluza

Triturado de fruta

2
Triturado de verduras
patata y ternera

Triturado de fruta

3
Triturado de verduras, carne
y patata

Triturado de fruta

4
Triturado de calabacín, huevo
y zanahoria

Yogur

7
Triturado de lentejas, patata
y huevo

Triturado de fruta

8
Triturado de garbanzos
patata y carne

Triturado de fruta

9
**FIESTA
LOCAL**

10
Triturado de verduras, pescado
y patata

Triturado de fruta

11
Triturado de patata, pollo
y verduras

Yogur

14
Triturado de verduras
huevo y patata

Triturado de fruta

15
Triturado de verduras
patata y carne

Triturado de fruta

16
Triturado de zanahoria, alubias
y merluza

Triturado de fruta

17
Triturado de judías, carne
y patata

Triturado de fruta

18
Triturado de verduras,
patata y pescado

Yogur

21
Triturado de lentejas, huevo
y patata

Triturado de fruta

22
Triturado de verduras, patata
y merluza

Triturado de fruta

23
Triturado de brócoli, patata
y pollo

Triturado de fruta

24
Triturado de verduras
patata y pescado

Triturado de fruta

25
Triturado de garbanzos
patata y carne

Yogur

28
Triturado de verduras, patata
y carne

Triturado de fruta

29
Triturado de lentejas
patata y bacalao

Triturado de fruta

30
Triturado de verduras
patata y pollo

Triturado de fruta

31
Triturado de patata
zanahoria y huevo

Triturado de fruta

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Triturado de garbanzos, calabaza y merluza Triturado de fruta	2 Triturado de verduras patata y ternera Triturado de fruta	3 Triturado de verduras, carne y patata Triturado de fruta	4 Triturado de calabacín, huevo y zanahoria Yogur
7 Triturado de lentejas, patata y huevo Triturado de fruta	8 Triturado de garbanzos patata y carne Triturado de fruta	9 FIESTA LOCAL	10 Triturado de verduras, pescado y patata Triturado de fruta	11 Triturado de patata, pollo y verduras Yogur
14 Triturado de verduras huevo y patata Triturado de fruta	15 Triturado de verduras patata y carne Triturado de fruta	16 Triturado de zanahoria, verduras y merluza Triturado de fruta	17 Triturado de judías, carne y patata Triturado de fruta	18 Triturado de verduras, patata y pescado Yogur
21 Triturado de lentejas, huevo y patata Triturado de fruta	22 Triturado de verduras, patata y merluza Triturado de fruta	23 Triturado de verdura, patata y pollo Triturado de fruta	24 Triturado de verduras patata y pescado Triturado de fruta	25 Triturado de garbanzos patata y carne Yogur
28 Triturado de verduras, patata y carne Triturado de fruta	29 Triturado de lentejas patata y bacalao Triturado de fruta	30 Triturado de verduras patata y pollo Triturado de fruta	31 Triturado de patata zanahoria y huevo Triturado de fruta	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Brócoli al horno
Salmón al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Salteado de verduras
Ragout de ternera a la jardinera
ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Pure de verduras
Merluza a la plancha
Ensalda de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Coliflor rehogada
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Puré de verduras
Revuelto con
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan integral

Repollo rehogado
Ternera a la plancha
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

**FIESTA
LOCAL**

Salteado de verduras
Abadejo al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Brócoli rehogado
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Coliflor salteada
Huevos con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Salteado de verduras
Bacalao c/tomate
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan integral

Crema de zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Acelgas con tomate
Tortilla con
ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Brócoli rehogado
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Fruta fresca, Pan integral

Puré de verduras
Tortilla con
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, Pan integral

Acelgas salteadas
Merluza al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Verduras con tomate
Merluza al horno
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Repollo rehogado
Ternera a la plancha
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Coliflor rehogada
Hamburguesa de ternera
con ensalada
Fruta fresca, Pan integral

Puré de zanahoria
Bacalao al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan integral

Acelgas salteadas
Tortilla francesa
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, Pan integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Brócoli al horno
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Sopa de fideos con picadillo
Ternera con ensalada
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Coliflor rehogada
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Puré de verduras
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco
*excepto kiwi verde

Sopa de fideos
morcillo y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

FIESTA
LOCAL

Salteado de verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Brócoli rehogado
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Coliflor salteada
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco
*excepto kiwi verde

Sopa de estrellitas
Albóndigas con tomate casero
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Crema de zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Acelgas con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Brócoli rehogado
Filete de pescadilla
Ens lechuga y aceitunas
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Puré de verduras
Tortilla con
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco
*excepto kiwi verde

Acelgas salteadas
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Verduras con tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Sopa de fideos
morcillo y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Coliflor rehogada
Hamburguesa con salsa
Fruta fresca, pan blanco
*excepto kiwi verde

Puré de zanahoria
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco
*excepto kiwi verde

Acelgas salteadas
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral
*excepto kiwi verde

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Puré de verduras
Revuelto con
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca

Brócoli al horno
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

Sopa de verduras
Ternera con
ensalada
Fruta fresca

Pure de verduras
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca

Coliflor rehogada
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Fruta fresca

Sopa de verduras
morcillo y zanahoria
Fruta fresca

**FIESTA
LOCAL**

Salteado de verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca

Brócoli rehogado
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca

Coliflor salteada
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca

Sopa de verduras
Albóndigas con tomate casero
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca

Crema de zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

Acelgas con tomate
Tortilla con
Patatas fritas
Fruta fresca

Brócoli rehogado
Filete de pescadilla
Ens lechuga y aceitunas
Fruta fresca

Puré de verduras
Tortilla con
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca

Acelgas salteadas
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca

Verduras con tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca

Sopa de verduras
morcillo y zanahoria
Fruta fresca

Coliflor rehogada
Hamburguesa de ternera
con ensalada
Fruta fresca

Puré de zanahoria
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca

Acelgas salteadas
Tortilla francesa
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrones con tomate Salmón al horno Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan blanco/integral	2 Sopa de verduras Ragout de ternera a la jardinera ensalada Fruta fresca, Pan Blanco	3 Pure de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahorias Fruta fresca, Pan Blanco	4 Paella de verduras Tortilla francesa de calabacín Ens lechuga y tomate Yogur desnatado, pan blanco
7 Lentejas con verdura Revuelto con Ensalada de lechuga y zanahorias Fruta fresca, Pan blanco	8 Sopa de verduras ecológicas Cocido sin embutido Fruta fresca, Pan blanco/integral	9 FIESTA LOCAL	10 Arroz con verduras Abadejo adobado Ens de lechuga y tomate Fruta fresca, pan blanco/integral	11 Patatas c/verdura Pollo asado Ens de lechuga y tomate Yogur desnatado, pan blanco
14 Paella con verduras arroz ecológico Huevos con pisto Fruta fresca, pan blanco	15 Sopa de verduras Ternera con Ens de lechuga y tomate Fruta fresca, Pan blanco/integral	16 Alubias pintas estofadas con zanahoria Merluza al horno Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan Blanco	17 Judías verdes con tomate Tortilla con con ensalada Fruta fresca, pan blanco/integral	18 Espaguetis salteados Filete de pescadilla al horno Ens lechuga y aceitunas Yogur desnatado, pan blanco
21 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Ens de lechuga y remolacha Fruta fresca, pan blanco	22 Espirales salteados Merluza en salsa Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan blanco/integral	23 Brócoli salteado con ajo y cebolla Pollo al ajillo Ens de lechuga y maíz Fruta fresca, Pan Blanco	24 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca, pan blanco/integral	25 Sopa de verduras ecológicas Cocido sin embutido Yogur desnatado, pan blanco
28 Pasta salteada Ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca, pan blanco	29 Lentejas c/verduras Bacalao al horno Ens de lechuga y zanahoria Fruta fresca, Pan blanco/integral	30 Crema de verduras Filete de pollo Ens de lechuga y tomate Fruta fresca, Pan Blanco	31 Arroz con verduras Tortilla francesa Ens de lechuga y remolacha Fruta fresca, pan blanco/integral	" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera
ensalada
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella de verduras
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur desnatado, pan blanco

Lentejas con verdura
Revuelto con
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Sopa de fideos
ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral

FIESTA
LOCAL

Arroz con verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas c/verdura
Pollo asado
Ens de lechuga y tomate
Yogur desnatado, pan blanco

Paella con verduras
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de estrellitas
Ternera con
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
con ensalada
Fruta fresca, pan blanco/integral

Espaguetis salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur desnatado, pan blanco

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espirales salteados
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con ensalada
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de fideos
ecológicos
Cocido sin embutido
Yogur desnatado, pan blanco

Pasta salteada
Ternera a la plancha con
ensalada
Fruta fresca, pan blanco

Lentejas c/verduras
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Filete de pollo
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con verduras
sin cerd
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

2

Sopa de fideos con picadillo
Ragout de ternera a la jardinera
ensalada
Fruta fresca, Pan Blanco

3

Pure de verduras
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

4

Paella de verduras
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur desnatado, pan blanco

7

Lentejas con verdura
Revuelto con
Ensalada de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

8

Sopa de fideos
ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral

9

**FIESTA
LOCAL**

10

Arroz con verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

11

Patatas c/verdura
Pollo asado
Ens de lechuga y tomate
Yogur desnatado, pan blanco

14

Paella con verduras
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco

15

Sopa de estremitas
Ternera con
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

16

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

17

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
con ensalada
Fruta fresca, pan blanco/integral

18

Espaguetis salteados
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur desnatado, pan blanco

21

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

22

Espiraletas salteadas
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con ensalada
Fruta fresca, pan blanco/integral

25

Sopa de fideos
ecológicos
Cocido sin embutido
Yogur desnatado, pan blanco

28

Pasta salteada
Ternera a la plancha con
ensalada
Fruta fresca, pan blanco

29

Lentejas c/verduras
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

30

Crema de verduras
Filete de pollo
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

31

Arroz con verduras
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Macarrones sin gluten con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

2

Sopa de fideos sin gluten
Ragout de ternera a la jardinera
ensalada
Fruta fresca, Pan Blanco

3

Pure de verduras
Merluza al horno
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

4

Paella de verduras
Tortilla francesa de calabacín
Ens lechuga y tomate
Yogur desnatado, pan blanco

7

Puré de verduras
Revuelto con
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco



9

**FIESTA
LOCAL**

10

Arroz con verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

11

Patatas c/verdura
Pollo asado
Ens de lechuga y tomate
Yogur desnatado, pan blanco

14

Paella con verduras
arroz ecológico
Huevos con pisto
Fruta fresca, pan blanco



15

Sopa de fideos sin gluten
Ternera con
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

16

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

17

Judias verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
con ensalada
Fruta fresca, pan blanco/integral

18

Espaguetis salteados sin gluten
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur desnatado, pan blanco



22

Puré de verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Espirales salteados sin gluten
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

23

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

24

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con ensalada
Fruta fresca, pan blanco/integral

25

Sopa de fideos sin gluten
ecológicos
Cocido sin embutido
Yogur desnatado, pan blanco

28

Pasta salteada sin gluten
Ternera a la plancha con
ensalada
Fruta fresca, pan blanco

29

Puré de zanahoria
Bacalao al horno
Ens de lechuga
Fruta fresca, Pan blanco/integral

30

Crema de verduras
Filete de pollo
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

31



Arroz con verduras
Tortilla de jamón york
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

"El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años"

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones sin huevo con tomate
Salmón al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Sopa de fideos sin huevo
Ragout de ternera a la jardinera
Patatas fritas
Fruta fresca, Pan Blanco

Pure de verduras
Salchichas frescas
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan Blanco

Paella valenciana
Merluza al horno
Ens lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

Lentejas con verdura
Ternera a la plancha
Ensalda de lechuga y zanahorias
Fruta fresca, Pan blanco

Sopa de fideos sin huevo
ecológicos
Cocido sin embutido
Fruta fresca, Pan blanco/integral

**FIESTA
LOCAL**

Arroz c/verduras
Abadejo adobado
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, pan blanco/integral

Patatas a la riojana
Pollo asado en su jugo
Ens de lechuga y tomate
Yogur sabor, pan blanco

Paella mixta con
arroz ecológico
Pollo con pisto
Fruta fresca, pan blanco

Sopa de fideos sin huevo
Albóndigas con tomate casero
y albahaca
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Alubias pintas estofadas
con zanahoria
Merluza al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan Blanco

Judías verdes con tomate
Guiso de magro en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Pasta sin huevo salteada
Filete de pescadilla al horno
Ens lechuga y aceitunas
Yogur sabor, pan blanco

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patata
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco

Pasta sin huevo con york
Merluza en salsa
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Pollo al ajillo
Ens de lechuga y maíz
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
con patatas fritas
Fruta fresca, pan blanco/integral

Sopa de fideos sin huevo
Cocido sin embutido
Yogur sabor, pan blanco

Pasta sin huevo salteada
Hamburguesa con salsa
barbacoa(Burguer Meat)
Fruta fresca, pan blanco

Lentejas a la riojana
Bacalao al horno
Ens de lechuga y zanahoria
Fruta fresca, Pan blanco/integral

Crema de verduras
Filete de pollo en salsa
Ens de lechuga y tomate
Fruta fresca, Pan Blanco

Arroz a la marinera
Merluza al horno
Ens de lechuga y remolacha
Fruta fresca, pan blanco/integral

" El valor nutricional está
referido al rango de edad
de 6 a 9 años "