

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA  
SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS  
DIARIOS Y MEJORA TU  
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y  
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS  
LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arroz</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

NO LECTIVO

Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa ensalada de lechuga y  
tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Acelgas salteadas con patata (patata,  
cebolla, aceite)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con  
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias  
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Jamonicos de pollo en salsa con verduras  
(guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,  
tomate natural triturado, cebolla,

Caballa al horno (aceite y pimentón) con  
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

8

9

10

11

12

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural  
triturado, zanahoria, arroz)

Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Crema de verduras  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

Lomo de sajonia al horno con ensalada de  
lechuga yzanahoria

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de  
oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
de lechuga y remolacha

Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina  
de trigo,zumo de naranja,aceite de  
oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

15

16

17

18

19

Arroz con verduras (arroz, calabacín,  
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,  
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Garbanzos estofados con verduras  
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Espirales Napolitana (espirales, tomate  
natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Alubias estofadas con verduras (pimiento,  
patata, cebolla, ajo, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate,  
cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Estofado de pollo con cous cous (tacos de  
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Burguer meat plancha con ensalada de  
lechuga y tomate

Merluza al horno con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Huevos cocidos con tomate( Tomate  
natural triturado,zanahoria, cebolla) con  
ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

22

23

24

25

26

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla,  
patata)

Macarrones con tomate  
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

Magro de cerdo estofado  
(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con  
zanahoria baby salteada

Limanda en salsa de limón(harina de maíz,  
aceite de girasol, limón)con ensalada de

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con  
ensalada de lechuga y tomate

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

29

30

Coditos a la napolitana (tomate, zanah,  
cebolla, orégano)

Aubias blancas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y  
SANDIA.

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y  
SANDIA.

Medallón de salmón al horno con ensalada  
de lechuga y maíz

Contramuslo de pollo en salsa con  
verduritas (guisante,jud.verd,patata)

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

NO LECTIVO

Garbanzos estofados con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Jamonicos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Macarrones sin gluten con tomate (macarrones, tomate natural triturado,

Caballa al horno (aceite y pimentón) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

8

Alubias con arroz (alubias, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

10

Espaguetis sin gluten con tomate (espaguetis, tomate natural triturado,

Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de maíz,zumo de naranja,aceite de oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

11

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

12

15

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate)

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Estofado de pollo con arroz (tacos de pollo, arroz, cebolla, tomate natural triturado,

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

16

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Burguer meat plancha con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

17

Espiraless sin gluten napolitana (espirales, tomate natural triturado, tomate maduro,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

18

Alubias estofadas con verduras (zanah.,patata,cebolla,pimi,ajo)

Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla) con ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

19

22

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla, patata)

Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Macarrones sin gluten con tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)

Limanda en salsa de limón(harina de maíz, aceite de girasol, limón)con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

23

Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

24

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

25

Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

26

29

Pasta sin gluten a la napolitana (pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Salmón al horno con eneldo con ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Aubias blancas estofadas con verduras (pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

30

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**1**

NO LECTIVO

**2**

 Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

 Tortilla francesa ensalada de lechuga y  
tomate

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**3**

 Paella de verduras y pollo  
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

 Merluza a la andaluza (harina de trigo) con  
ensalada de lechuga y zanahoria

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**4**

 Alubias blancas con chorizo (alubias  
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

 Jamoncitos de pollo en salsa con verduras  
(guisante,jud.verd,patata)

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**5**

 Macarrones con tomate (macarrones,  
tomate natural triturado, cebolla,

 Caballa al horno (aceite y pimentón) con  
ensalada de lechuga y maíz

 Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco / integral y agua

**8**

 Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural  
triturado, zanahoria, arroz)

 Lomo de sajonia al horno con ensalada de  
lechuga y zanahoria

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**9**

 Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

 Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de  
oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**10**

 Crema de verduras  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

 Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
de lechuga y remolacha

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**11**

 Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)

 Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina  
de maíz,zumo de naranja,aceite de  
oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

**12**

 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

 Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

 Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco / integral y agua

**15**

 Arroz con verduras (arroz, calabacín,  
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate nat

 Caballa con salsa de tomate (tomate,  
cebolla) con ensalada de lechuga y maíz

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**16**

 Crema de zanahoria (zanahoria, patata,  
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

 Estofado de pollo con cous cous (tacos de  
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**17**

 Garbanzos estofados con verduras  
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

 Burguer meat plancha con ensalada de  
lechuga y tomate

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**18**

 Espirales Napolitana (espirales, tomate  
natural triturado, tomate maduro, cebolla,

 Merluza al horno con ensalada de lechuga y  
zanahoria

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**19**

 Alubias estofadas con verduras (pimiento,  
patata, cebolla, ajo, tomate)

 Huevos cocidos con tomate( Tomate  
natural triturado,zanahoria, cebolla) con  
ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco / integral y agua

**22**

 Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla,  
patata)

 Magro de cerdo estofado  
(pimiento,cebolla,tomate,ajo) con  
zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**23**

 Macarrones con tomate  
(cebolla,tomate,pim,ajo)

 Limanda en salsa de limón(harina de maíz,  
aceite de girasol, limón)con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**24**

 Lentejas estofadas con verduras (pimiento,  
patata,cebolla,ajo,tomate)

 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y  
zanahoria

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**25**

 Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

 Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con  
ensalada de lechuga y tomate

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**26**

 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

 Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)

 Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco / integral y agua

**29**

 Coditos a la napolitana  
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

 Salmón al horno con eneldo con ensalada  
de lechuga y maíz

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

**30**

 Aubias blancas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

 Contramuslo de pollo en salsa con  
verduritas (guisante,jud.verd,patata)

 Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

 VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y  
SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

NO LECTIVO

Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa ensalada de lechuga y  
tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Paella de verduras y pollo  
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con  
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias  
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas  
(guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,  
tomate natural triturado, cebolla,

Caballa al horno (aceite y pimentón) con  
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

8

9

10

11

12

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural  
triturado, zanahoria, arroz)

Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de  
oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)

Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina  
de maíz,zumo de naranja,aceite de  
oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

15

16

17

18

19

Arroz con verduras (arroz, calabacín,  
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,  
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Estofado de pollo con cous cous (tacos de  
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Garbanzos estofados con verduras  
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Burguer meat plancha con ensalada de  
lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espirales Napolitana (espirales, tomate  
natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento,  
patata, cebolla, ajo, tomate)

Huevos cocidos con tomate( Tomate  
natural triturado,zanahoria, cebolla) con  
ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

22

23

24

25

26

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla,  
patata)

Macarrones con tomate  
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Limanda en salsa de limón(harina de maíz,  
aceite de girasol, limón)con ensalada de  
lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con  
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

29

30

Coditos a la napolitana  
(pim.rojo,pim.verde,cebolla,tomate)

Aubias blancas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Contramuslo de pollo en salsa con  
verduritas (guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y  
SANDIA.  
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al  
personal de SERUNION, la información de  
sustancias que puedan causar alergias o  
intolerancias

Medallón de salmón al horno con ensalada  
de lechuga y maíz

Fruta fresca \*  
Pan blanco / integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

NO LECTIVO

Lentejas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa ensalada de lechuga y  
tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Paella de verduras y pollo  
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Merluza a la andaluza (harina de trigo) con  
ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias blancas con chorizo (alubias  
blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Jamonicos de pollo en salsa con verduritas  
(guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Macarrones con tomate (macarrones,  
tomate natural triturado, cebolla,

Caballa al horno (aceite y pimentón) con  
ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

8

9

10

11

12

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural  
triturado, zanahoria, arroz)

Arroz con salsa de  
tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de  
oliva) con ensalada de lechuga y tomate)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Crema de verduras  
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
de lechuga y remolacha

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate  
natural triturado, cebolla, zanahoria)

Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina  
de maíz,zumo de naranja,aceite de  
oliva,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca

Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

15

16

17

18

19

Arroz con verduras (arroz, calabacín,  
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Crema de zanahoria (zanahoria, patata,  
cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Estofado de pollo con cous cous (tacos de  
pollo, cous cous, cebolla, tomate natural

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Garbanzos estofados con verduras  
(calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Burguer meat plancha con ensalada de  
lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Espirales Napolitana (espirales, tomate  
natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Merluza al horno con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Alubias estofadas con verduras (pimiento,  
patata, cebolla, ajo, tomate)

Huevos cocidos con tomate( Tomate  
natural triturado,zanahoria, cebolla) con  
ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

22

23

24

25

26

Crema de calabaza (calabaza,zanah.,cebolla,  
patata)

Macarrones con tomate  
(cebolla,tomate,pim,ajo)

Limanda en salsa de limón(harina de maíz,  
aceite de girasol, limón)con ensalada de

lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (pimiento,  
patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y  
zanahoria

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Arroz con salsa de tomate  
(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) con  
ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur  
Pan blanco / integral y agua

29

30

Coditos a la napolitana (tomate, zanah,  
cebolla, orégano)

Aubias blancas estofadas con verduras  
(pimiento,patata,cebolla,ajo,tomate)

Contramuslo de pollo en salsa con  
verduritas (guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:  
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y  
SANDIA.

LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN  
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS  
MISMAS

Medallón de salmón al horno con ensalada  
de lechuga y maíz

Fruta fresca  
Pan blanco / integral y agua