

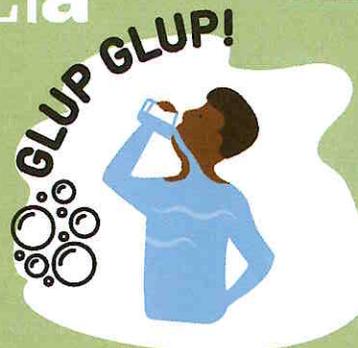
# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





**LUNES**  
LUNES

1

**MARTES**  
MARTES

2

**MIÉRCOLES**  
MIÉRCOLES

3

**JUEVES**  
JUEVES

4

**VIERNES**  
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

8

**MARTES**

9

**MIÉRCOLES**

10

**JUEVES**

11

**VIERNES**

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

15

**MARTES**

16

**MIÉRCOLES**

17

**JUEVES**

18

**VIERNES**

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

22

**MARTES**

23

**MIÉRCOLES**

24

**JUEVES**

25

**VIERNES**

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

29

**MARTES**

30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



**LUNES**  
**LUNES**

**1**

**MARTES**  
**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**  
**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**  
**JUEVES**

**4**

**VIERNES**  
**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



**LUNES**  
LUNES

1

**MARTES**  
MARTES

2

**MIÉRCOLES**  
MIÉRCOLES

3

**JUEVES**  
JUEVES

4

**VIERNES**  
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

8

**MARTES**

9

**MIÉRCOLES**

10

**JUEVES**

11

**VIERNES**

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

15

**MARTES**

16

**MIÉRCOLES**

17

**JUEVES**

18

**VIERNES**

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

22

**MARTES**

23

**MIÉRCOLES**

24

**JUEVES**

25

**VIERNES**

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

29

**MARTES**

30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



**LUNES**  
**LUNES**

1

**MARTES**  
**MARTES**

2

**MIÉRCOLES**  
**MIÉRCOLES**

3

**JUEVES**  
**JUEVES**

4

**VIERNES**  
**VIERNES**

5

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

8

**MARTES**

9

**MIÉRCOLES**

10

**JUEVES**

11

**VIERNES**

12

Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro

Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro

Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, zanahoria, puerro y

Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

15

**MARTES**

16

**MIÉRCOLES**

17

**JUEVES**

18

**VIERNES**

19

Triturado de magro, judía verde, calabaza y patata

Triturado de pescado blanco, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria

Triturado de pescado azul, zanahoria, puerro y lentejas

Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

22

**MARTES**

23

**MIÉRCOLES**

24

**JUEVES**

25

**VIERNES**

26

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de pavo, con calabaza, puerro y patata

Triturado de pollo, j verde, zanahoria y calabacín

Triturado de pescado azul con calabacín, lentejas y arroz

Triturado de garbanzos, pollo calabacín, zanahoria y arroz

Triturado de fruta fresca

**LUNES**

29

**MARTES**

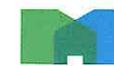
30

Triturado de pollo, arroz, judías verdes, calabacín y calabaza

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de fruta fresca



**LUNES**  
LUNES

1

**MARTES**  
MARTES

2

**MIÉRCOLES**  
MIÉRCOLES

3

**JUEVES**  
JUEVES

4

**VIERNES**  
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

**MARTES**

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pim, ajo)  
Guisantes salteados (cebolla, aceite)  
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

**MIÉRCOLES**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

10

**JUEVES**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Champiñones salteados

11

**VIERNES**

Sopa casera de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

**LUNES**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Zanahorias baby rehogadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

**MARTES**

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pim, zanahoria, cebolla, tomate trit)  
Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

**MIÉRCOLES**

Crema de calabacín con picatostes (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

**JUEVES**

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

**VIERNES**

Arroz blanco (ajo, aceite)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah, guisante, coliflor, patata)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

**LUNES**

Espirales gratinados con queso (tomate, ajo, cebolla, pim)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

**MARTES**

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim, rojo)  
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

**MIÉRCOLES**

Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (acelga, j. verde, puerro, calabaza)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

**JUEVES**

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pim, ajo)  
Asadillo manchego (pim, rojo, tomate)  
Caballa en salsa napolitana (tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

**VIERNES**

Sopa casera de cocido con estrellas (estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

**LUNES**

Crema de judías verdes (j. verde, patata, cebolla)  
Verduras asadas (calabacín, berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim, Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

**MARTES**

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo, cebolla, ajo, tomate)  
Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30



**LUNES**  
LUNES

1

**MARTES**  
MARTES

2

**MIÉRCOLES**  
MIÉRCOLES

3

**JUEVES**  
JUEVES

4

**VIERNES**  
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

8

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

**MARTES**

9

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Guisantes salteados (cebolla, aceite)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
662,3Dcal - Prot:28,8g - Lip:24,2g - HC:79,0g

**MIÉRCOLES**

10

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesa  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos  
628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

**JUEVES**

11

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Champiñones salteados  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
566,2Dcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

**VIERNES**

12

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua  
578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

**LUNES**

15

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Zanahorias baby rehogadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
579,3Dcal - Prot:24,5g - Lip:15,0g - HC:82,3g

**MARTES**

16

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit  
Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
664,7Dcal - Prot:30,7g - Lip:24,7g - HC:71,2g

**MIÉRCOLES**

17

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

**JUEVES**

18

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
533,4Dcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g

**VIERNES**

19

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua  
657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

**LUNES**

22

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Champiñones salteados (ajo, perejil)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
406,8Dcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g

**MARTES**

23

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

**MIÉRCOLES**

24

Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g

**JUEVES**

25

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

**VIERNES**

26

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua  
530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g

**LUNES**

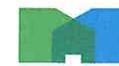
29

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

**MARTES**

30

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo, cebolla,ajo,tomate)  
Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

**VACACIONES DE VERANO**

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Macarrones sin gluten con salsa de tomate (cebolla, tomate)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan sin gluten y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Pasta sin gluten a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

0  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias blancas con calabaza (calabaza,zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten(fideos, cebolla, cerdo , puerro, Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**LUNES**
**1**
**MARTES**
**2**
**MIÉRCOLES**
**3**
**JUEVES**
**4**
**VIERNES**
**5**
**VACACIONES DE VERANO**
**LUNES**
**8**
**MARTES**
**9**
**MIÉRCOLES**
**10**
**JUEVES**
**11**
**VIERNES**
**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con salsa de tomate  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Yogur de soja o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrella(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**15**
**MARTES**
**16**
**MIÉRCOLES**
**17**
**JUEVES**
**18**
**VIERNES**
**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**22**
**MARTES**
**23**
**MIÉRCOLES**
**24**
**JUEVES**
**25**
**VIERNES**
**26**

0  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrella(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**29**
**MARTES**
**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**LUNES**
**1**
**MARTES**
**2**
**MIÉRCOLES**
**3**
**JUEVES**
**4**
**VIERNES**
**5**
**VACACIONES DE VERANO**
**LUNES**
**8**
**MARTES**
**9**
**MIÉRCOLES**
**10**
**JUEVES**
**11**
**VIERNES**
**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con salsa de tomate  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Yogur de soja o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**15**
**MARTES**
**16**
**MIÉRCOLES**
**17**
**JUEVES**
**18**
**VIERNES**
**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**22**
**MARTES**
**23**
**MIÉRCOLES**
**24**
**JUEVES**
**25**
**VIERNES**
**26**

Espirales con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**
**29**
**MARTES**
**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

**VACACIONES DE VERANO**

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harína tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones sin huevo con salsa de tomate (cebolla, tomate)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Lenguadina al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

0  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza al horno  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones sin soja con salsa de tomate (cebolla,tomate,pim,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coliflor al vapor  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Morcillo de ternera  
Patata y zanahoria hervida  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Brócoli salteado al ajillo (ajo, aceite)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo con salsa de zanahorias,patata,cebolla , ajo y tomate  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

0  
Filete de merluza al horno  
Maiz salteado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de acelgas, puerro y calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras sin guisante (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Morcillo de ternera  
Patata y zanahoria hervida  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Acelgas salteadas con patata  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

*VACACIONES DE VERANO*

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Par integral

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lengüadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah. guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Par. integral

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

0  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con salsa de tomate  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Yogur de soja o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo con salsa de zanahorias,patata,cebolla , ajo y tomate  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

0  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Acelgas salteadas con patata  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

**VACACIONES DE VERANO**

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby saiteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla,  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

**VACACIONES DE VERANO**

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Calabaza y patata salteadas  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones sin huevo con salsa de tomate ( cebolla, tomate)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Yogur de soja o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Lenguadina al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales sin huevo con tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Verduras asadas (calabacín,berenjena, pim.,patat.)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones sin huevo con salsa de tomate  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Yogur de soja o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo , ternera)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Lengüadina al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lengüadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales sin huevo con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de ave con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo , ternera)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones sin huevo con salsa de tomate  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo limón o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Lenguadina al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit nat..)  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales sin huevo con salsa de tomate (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Pechuga de pavo al horno  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido (garbanzos,zanahoria,codillo, pollo ,ternera)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

**VACACIONES DE VERANO**

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla,  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Insalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
o Pirulo limón o fruta fresca ( no plátano, cocc  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla,  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca (no coco,plátano,kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
do Pirulo limón o fruta fresca(no frutas tropic)  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla,  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Pechuga de pavo al horno  
Guisantes hervidos  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Pechuga de pavo al horno  
Guisantes hervidos  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla,  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas con calabaza (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

*VACACIONES DE VERANO*

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamonicos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)   
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín  
(calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)   
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo o fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias con calabaza sin tomate (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamonicitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Acelgas salteadas con patata  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) con zanahoria baby salteada  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones salteados con zanahoria y calabacín  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas/salteadas con verduras sin tomate (patata, pim, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
lado Pirulo limón o fruta fresca(no melón, fre  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Verduras asadas  
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo sin tomate a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales con queso sin tomate(ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza sin tomate(zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamonicitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras sin tomate (zanah,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa encebollada  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca (no melón,fresa) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras sin tomate (pimiento, cebolla,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca (no melón,fresa)  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>VACACIONES DE VERANO</b>									
<b>LUNES</b>	<b>8</b>	<b>MARTES</b>	<b>9</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>10</b>	<b>JUEVES</b>	<b>11</b>	<b>VIERNES</b>	<b>12</b>
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby Zanahoria baby salteada Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo) Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha y pollo Helado Pirulo limón o fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua		Merluza al ajillo (ajo, aceite) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv. Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca pelada y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>15</b>	<b>MARTES</b>	<b>16</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>17</b>	<b>JUEVES</b>	<b>18</b>	<b>VIERNES</b>	<b>19</b>
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y aceituna Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lengüadina a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite) Patatas cocidas Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Jurel encebollado ( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Arrozen blanco(ajo, aceite) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud. Fruta fresca pelada y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>22</b>	<b>MARTES</b>	<b>23</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>24</b>	<b>JUEVES</b>	<b>25</b>	<b>VIERNES</b>	<b>26</b>
Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim) Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil) Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Tortilla de patata y cebolla Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Caballa encebollada Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Fruta fresca pelada y yogur natural Pan blanco/Pan integral y agua	
<b>LUNES</b>	<b>29</b>	<b>MARTES</b>	<b>30</b>						
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo) Arroz en blanco Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua		Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate) Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de tomate Fruta fresca pelada Pan blanco/Pan integral y agua							

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo limón o fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lengüadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamonicitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
o Pirulo limón o fruta fresca (no melocotón, ci  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natil  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lengüadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca pelada(no melocotón,ciruela)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo limón o fruta fresca(no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz en blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas panadera  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo limón o fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv.  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lengüadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2**

**MIÉRCOLES**

**3**

**JUEVES**

**4**

**VIERNES**

**5**

VACACIONES DE VERANO

**LUNES**

**8**

**MARTES**

**9**

**MIÉRCOLES**

**10**

**JUEVES**

**11**

**VIERNES**

**12**

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo a la riojana (pimient.harina tr.,cebolla,tomate,ajo) con zanahoria baby  
Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha y pollo  
Helado Pirulo limón o fruta fresca \*  
Pan blanco/Pan integral y refrescos

Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**15**

**MARTES**

**16**

**MIÉRCOLES**

**17**

**JUEVES**

**18**

**VIERNES**

**19**

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias pintas con chorizo (chorizo,pimiento, zanahoria, cebolla, Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas cocidas  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arrozen blanco(ajo, aceite)  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**22**

**MARTES**

**23**

**MIÉRCOLES**

**24**

**JUEVES**

**25**

**VIERNES**

**26**

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)  
Tortilla de patata y cebolla  
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de verduras y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)  
Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Caballa en salsa napolitana( tomate, zanahoria y cebolla)  
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con estrellas(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo  
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**29**

**MARTES**

**30**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua