

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



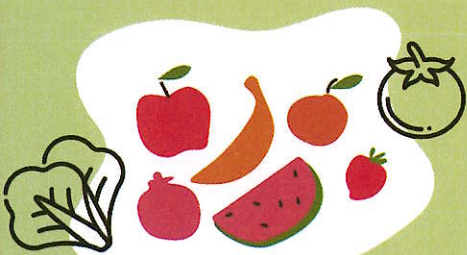
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	>	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

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 blanco Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	2	MARTES Alubias guisadas con chorizo (pimiento, chorizo,cebolla,ajo,tomate) Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	3	MIÉRCOLES Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pisto de verduras(tomate,pimiento v.,pimi Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	4	JUEVES Guiso de lentejas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate) Judías verdes salteadas con patata (patata, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	5	VIERNES Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Menestra de verduras al vapor Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	6
LUNES Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate natural, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	9	MARTES Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento) Verduras asadas (berenjena, Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	10	MIÉRCOLES Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Brócoli salteado Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	11	JUEVES Espaguetis con tosalsa de tomate casera(zanah, cebolla) Guisantes salteados (ajo, aceite) Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	12	VIERNES Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	13
LUNES Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla) Alcachofas salteadas Merluza con salsa de tomate (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	16	MARTES Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,aj Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	17	MIÉRCOLES Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla) Menestra de verduras al vapor Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	18	JUEVES Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano) Judías verdes al ajillo (aceite, ajo) Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	19	VIERNES Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate) Pisto de verduras(tomate,pimiento v.,pimi Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj Fruta fresca de temporada y yogur Pan blanco/Pan integral y agua	20
LUNES Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata) Brócoli al ajillo (ajo, aceite) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous (aceite) Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	##	MARTES Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	24	MIÉRCOLES Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla) Coliflor al vapor con mahonesa Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	25	JUEVES Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Champiñones salteados Merluza al ajillo (ajo, aceite) Salmón aliñado con orégano(aceite, orégano,vina Fruta fresca de temporada Pan blanco/Pan integral y agua	27	VIERNES Lasaña de verduras Guisantes salteados (aceite) Salmón al horno Fruta fresca de temporada y natillas Pan blanco/Pan integral y agua	27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 538,96 prot (g): 26,524 lip (g): 17,301 hc (g): 65,327	03 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,441 prot (g): 30,814 lip (g): 25,101 hc (g): 61,396	04 Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 539,065 prot (g): 21,245 lip (g): 16,562 hc (g): 78,592	05 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 620,935 prot (g): 31,602 lip (g): 22,1 hc (g): 68,68	06 Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 756,981 prot (g): 43,17 lip (g): 25,57 hc (g): 85,655
09 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,053 prot (g): 36,486 lip (g): 18,636 hc (g): 72,017	10 Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha(aceite) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 501,159 prot (g): 20,544 lip (g): 12,025 hc (g): 75,692	11 Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 532,812 prot (g): 16,204 lip (g): 18,217 hc (g): 71,648	12 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 577,419 prot (g): 23,062 lip (g): 18,156 hc (g): 76,511	13 Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595
16 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Dorado en salsa de tomate(dorado, tomate nat, zanah, cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 515,779 prot (g): 26,509 lip (g): 29,249 hc (g): 34,324	17 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, patat, pimiento, cebolla, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 538,144 prot (g): 28,594 lip (g): 15,943 hc (g): 64,443	18 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 579,549 prot (g): 19,569 lip (g): 29,709 hc (g): 54,529	19 Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 646,237 prot (g): 30,162 lip (g): 19,355 hc (g): 84,221	20 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca y pan Kcal: 633,897 prot (g): 21,298 lip (g): 29,62 hc (g): 62,05
23 Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,452 prot (g): 27,192 lip (g): 17,641 hc (g): 65,396	24 Sopa de estrellitas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 686,734 prot (g): 27,333 lip (g): 23,433 hc (g): 84,693	25 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,739 prot (g): 23,497 lip (g): 20,485 hc (g): 73,601	26 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 504,408 prot (g): 19,953 lip (g): 11,01 hc (g): 78,564	27 Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,98 prot (g): 30,549 lip (g): 31,226 hc (g): 52,556
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



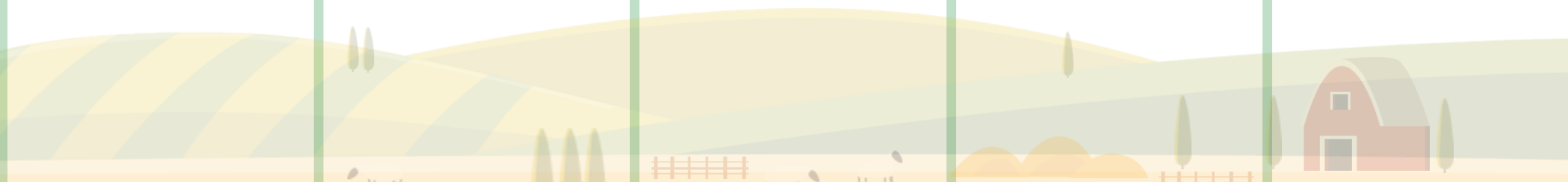
lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria	Triturado de merluza con calabaza	Triturado de arroz con verduras y pavo	Triturado de lentejas con calabaza, puerro y merluza	Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Triturado de lentejas con zanahoria, puerro y patata	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	Triturado de verduras, patata y ternera	Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro	Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro	Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos	Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro	Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria	Triturado de verduras, patata y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	y triturado de frutas	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro	Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos	Triturado de lentejas con zanahoria, puerro y patata	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	Triturado de pescado azul, patata, calabacín y puerro
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria	Triturado de merluza con calabaza	Triturado de arroz con verduras y pavo	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	Triturado de verduras, patata y ternera	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Triturado de zanahoria, arroz y merluza	Triturado de ternera, puerro con zanahoria y garbanzos	Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro	Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria	Triturado de pavo, patata, calabacín y zanahoria
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	y triturado de frutas	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Triturado de magro, guisantes, patata, calabacín y puerro	Triturado de magro, arroz, zanahoria y calabacín	Triturado de pollo, patata, calabacín y zanahoria	Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza	Triturado de merluza con calabaza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
02	03	04	05	06
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa de tomate(dorado,tomate nat,zanah,cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa de tomate(dorado,tomate nat,zanah,cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Salmón al horno Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Natillas/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomat, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) Arroz blanco(aceite) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur natural y fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía,
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Natillas y fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural y fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía,
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas y fruta fresca permitida(plátano, melón, sandía, melocotón) y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas y frutas frescas permitidas(no plátano) y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada lechuga, remolacha y pollo Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas y frutas frescas permitidas(no plátano) y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur natural y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Natillas y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela,
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas y fruta fresca permitida(no melón, melocotón y afines, ciruela, vegetales)
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Tortilla francesa Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Acelgas con patatas salteadas (cebolla, aceite) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria, ajo, aceite) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Espinacas salteadas(ajo, aceite) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales sin soja napolitana(espirales sin soja, tomate natural trit, tomat, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Arroz blanco(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria, ajo, aceite) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin soja con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur natural y frutas frescas permitidas(no plátano) y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural y frutas frescas permitidas(no plátano) y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Frutas frescas permitidas(no plátano) y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur natural y frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Natillas y frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur natural y frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas y frutas frescas permitidas(no frutas tropicales) y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Lasaña de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo sin tomate (alubias, chorizo de guisar, patata, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo sin tomate(zanah,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones aglio-olio(macarrones, aceite, pimentón) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa sin tomate(cebolla,zanahoria,aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Arroz blanco Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis salteados con zanahoria (, zanah, cebolla, orégano) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Natillas/fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con verduritas (calabacín, zanah, cebolla) Estofado de pollo sin tomate(tacos de pollo, cebolla, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Yogur sabor/fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al horno (aceite,ajo) Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada lechuga, remolacha y pollo Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras sin tomate (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones salteados con zanahoria y calabacín(zanahor, calabacín, aceite) Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06