

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Ragout de cerdo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 663,708 prot (g): 33,564 lip (g): 21,586 hc (g): 81,032</p> <p>14</p>	<p>03</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 581,53 prot (g): 32,166 lip (g): 19,923 hc (g): 69,438</p> <p>1 2 3 14</p>	<p>04</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 557,153 prot (g): 26,631 lip (g): 15,452 hc (g): 75,207</p> <p>1 4 9 11 14</p>	<p>05</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>San jacobito de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Helado vasito y pan blanco</p> <p>Kcal: 715,477 prot (g): 15,673 lip (g): 35,065 hc (g): 77,029</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con verduras y estrellitas</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 714,882 prot (g): 36,402 lip (g): 29,946 hc (g): 71,15</p> <p>1 9 11 12 14</p>
<p>09</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Espirales en blanco salteados</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 504,006 prot (g): 24,901 lip (g): 17,252 hc (g): 55,944</p> <p>1 2 3 9 11</p>	<p>10</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 716,514 prot (g): 21,081 lip (g): 23,963 hc (g): 99,706</p> <p>2 3 14</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos con patatas y calabaza</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 709,233 prot (g): 23,074 lip (g): 25,618 hc (g): 90,667</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p>	<p>12</p> <p>Salmorejo</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Helado vasito y pan blanco</p> <p>Kcal: 798,54 prot (g): 37,168 lip (g): 44,21 hc (g): 60,917</p> <p>1 2 14</p>	<p>13</p> <p>Macarrones bella aurora</p> <p>Filete de abadejo a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 628,148 prot (g): 29,74 lip (g): 20,556 hc (g): 77,696</p> <p>1 2 3 4 9 10 11 12 14</p>
<p>16</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 493,446 prot (g): 23,513 lip (g): 15,837 hc (g): 60,442</p> <p>1 2 3 9 14</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis al pomodoro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 609,909 prot (g): 27,301 lip (g): 20,869 hc (g): 80,637</p> <p>1 2 3 9 11 14</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Albóndigas con salsa de cebolla</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 653,909 prot (g): 18,798 lip (g): 28,096 hc (g): 77,451</p> <p>1 2 3 9 11 12 14</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Escalope de pollo empanado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 691,313 prot (g): 40,526 lip (g): 27,273 hc (g): 66,301</p> <p>1 2 3 4 5 6 9 14</p>	<p>20</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pizza</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado vasito</p> <p><b>JORNADA FIN DE CURSO</b></p>
<p>23</p> <p>Patatas aliñadas</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 694,81 prot (g): 32,83 lip (g): 28,172 hc (g): 72,763</p> <p>3 4 14</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 648,565 prot (g): 39,534 lip (g): 18,446 hc (g): 80,162</p> <p>"ESO"</p>			
<p>Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">1 GLUTEN</li> <li style="margin-right: 10px;">2 LÁCTEOS</li> <li style="margin-right: 10px;">3 HUEVO</li> <li style="margin-right: 10px;">4 PESCADO</li> <li style="margin-right: 10px;">5 MOLUSCOS</li> <li style="margin-right: 10px;">6 CRUSTÁCEOS</li> <li style="margin-right: 10px;">7 CACAHUETES</li> <li style="margin-right: 10px;">8 FRUTOS DE CÁSCARA</li> <li style="margin-right: 10px;">9 SOJA</li> <li style="margin-right: 10px;">10 SÉSAMO</li> <li style="margin-right: 10px;">11 MOSTAZA</li> <li style="margin-right: 10px;">12 APIO</li> <li style="margin-right: 10px;">13 ALTRAMUCES</li> <li style="margin-right: 10px;">14 AZUFRE Y SULFITO</li> </ul>				

Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria, que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



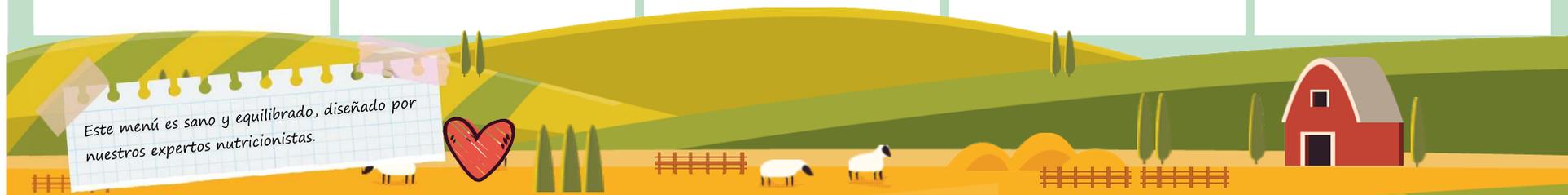
Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	03 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan sin gluten	04 Pasta sin gluten aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	05 Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan sin gluten	06 Sopa de ave con pasta sin gluten Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten
09 Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	11 Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	12 Salmorejo casero con pan sin gluten Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan sin gluten	13 Macarrones sin gluten con tomate Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten	17 Espaguetis sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	18 Sopa de verduras con fideos sin gluten Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	19 Alubias blancas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur de soja y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Natilla de soja
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz salteado Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	03 Crema de lentejas Tortilla francesa Calabacín al horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	04 Coditos en blanco Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	05 Crema de acelgas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	06 Arroz salteado Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Patatas al horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
09 Brócoli con patatas Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	10 Arroz salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	11 Crema de lentejas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	12 Patata al vapor Mustos de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	13 Macarrones en blanco Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
16 Coliflor con patatas Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz salteado Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	17 Espaguetis en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	18 Patata al vapor Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	19 Crema de lentejas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Yogur natural sin lactosa y sin azúcar
23 Patatas hervidas con espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas al horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	24 Macarrones en blanco Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con tomate (sin zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	06 Sopa casera de estrellitas (sin zanahoria) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Judías verdes y calabacín (sin zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Arroz con verduras (sin zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza (sin zanahoria) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur de soja y pan blanco	13 Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis con tomate (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	18 Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Natilla de soja
23 Patatas aliñadas Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Natilla de soja
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco  "ESO"	<p>¡Felices vacaciones!</p>		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas San jacob de pollo Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco	13 Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	05 Crema de espinacas San jacob de pollo Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>
09 Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	11 Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	13 Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	18 Sopa de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small>	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco <small>NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON</small> <b>"ESO"</b>			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Calabacín salteado Yogur y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco	13 Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito
23 Patatas aliñadas sin huevo Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco	13 Macarrones bella aurora Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pavo al horno Patatas fritas Helado vasito
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas San jacobito de pollo Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco	13 Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pizza Patatas fritas Helado vasito
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas estofadas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Calabacín salteado Yogur y pan blanco	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de espinacas San jacobito de pollo Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
09 Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	10 Paella de verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	11 Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco	13 Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis al pomodoro Filete de ternera hervida con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	18 Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	19 Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Pizza Patatas fritas Helado vasito
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco  "ESO"			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con salsa de tomate Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	03 Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco NO KIWI	04 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	05 Crema de espinacas San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y maíz Helado vasito y pan blanco NO KIWI	06 Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI
09 Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	10 Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco NO KIWI	11 Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	12 Salmorejo Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Helado vasito y pan blanco NO KIWI	13 Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco NO KIWI
16 Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	17 Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco NO KIWI	18 Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	19 Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	20 Gazpacho Pizza Patatas fritas Helado vasito NO KIWI
23 Patatas aliñadas Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	24 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco NO KIWI <b>"ESO"</b>			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

