

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA  
SANA**



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



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



**HAZ ESTIRAMIENTOS  
DIARIOS Y MEJORA TU  
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y  
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS  
LOS DÍAS**

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

|       |   |        |
|-------|---|--------|
| fruta | ○ | lácteo |
|-------|---|--------|

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Yogurt natural / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Goulash de ternera con arroz - D

Fruta / pan / agua

4

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Tortilla de patatas - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

Yogurt natural / pan / agua

9

Arroz tres delicias - D

Bacalao al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

10

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D (sin sal añadida)

Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan / agua

15

Arroz a la milanesa - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Ensalada de pasta - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Yogurt natural / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Yogurt natural / pan / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa con jamón - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Filete de merluza empanada - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Brócoli salteado al ajillo - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan sin gluten / agua

2

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Yogurt / pan sin gluten / agua

3

Crema de coliflor - D

Goulash de ternera con arroz - D

Fruta / pan sin gluten / agua

4

Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan sin gluten / agua

5

Crema de calabacín - D

Tortilla de patatas - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan sin gluten / agua

8

Hervido valenciano - D

Filete de pollo al horno con patatas - D

Yogurt / pan sin gluten / agua

9

Arroz tres delicias - D

Bacalao al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan sin gluten / agua

10

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan sin gluten / agua

11

Crema de verduras y naranja - D

Tortilla de calabacín - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan sin gluten / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan sin gluten / agua

15

Arroz con verduras - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan sin gluten / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan sin gluten / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan sin gluten / agua

18

Ensalada de pasta (pasta sin gluten sin huevo) - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan sin gluten / agua

19

Crema de verduras y naranja - D

Tortilla francesa - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Yogurt / pan sin gluten / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan sin gluten / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Yogurt / pan sin gluten / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa con jamón - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan sin gluten / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Merluza al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan sin gluten / agua

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Yogurt natural / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Goulash de ternera con arroz - D

Fruta / pan / agua

4

Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Burguer meat (albóndigas) de ternera al horno - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

Yogurt natural / pan / agua

9

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

10

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan / agua

15

Arroz con verduras - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / agua

17

Judías verdes al ajoarriero - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Escalope de pollo asado - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Yogurt natural / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Yogurt natural / pan / agua

24

Ensalada de patata (sin huevo) - D

Filete de pollo al horno - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Merluza al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
yogurt de soja / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Tortilla de espinacas con champiñones - D

Fruta / pan / agua

4

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Tortilla de patatas - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

yogurt de soja / pan / agua

9

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Bacalao al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

10

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D

Tortilla de calabacín - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan / agua

15

Arroz con verduras - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Ensalada de pasta - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
yogurt de soja / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
yogurt de soja / pan / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Merluza al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

29

30

31

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Lentejas caseras con arroz - D</div> <div>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                 | <div>2</div> <div>Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria yogurt de soja / pan / agua</div> | <div>3</div> <div>Crema de coliflor - D</div> <div>Tortilla de espinacas con champiñones - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                          | <div>4</div> <div>Espirales salteados con pollo y verduras wok - D</div> <div>Salmón al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta / pan / agua</div> | <div>5</div> <div>Crema ligera de garbanzos al comino - D</div> <div>Tortilla de patatas - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta / pan / agua</div>                      |
| <div>8</div> <div>Hervido valenciano - D</div> <div>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D</div> <div>yogurt de soja / pan / agua</div> | <div>9</div> <div>Arroz tres delicias - D</div> <div>Bacalao al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua</div>                                            | <div>10</div> <div>Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D</div> <div>Garbanzos estofados con verduras - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>   | <div>11</div> <div>Crema de verduras y naranja - D</div> <div>Tortilla de calabacín - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua</div>                    | <div>12</div> <div>Alubias blancas estofadas - D</div> <div>Albóndigas de merluza a la mediterránea - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago Fruta / pan / agua</div> |
| <div>15</div> <div>Arroz con verduras - D</div> <div>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                     | <div>16</div> <div>Garbanzos estofados con verduras - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta / pan / agua</div>                       | <div>17</div> <div>Ensalada de judías verdes y patatas - D</div> <div>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> | <div>18</div> <div>Ensalada de pasta - D</div> <div>Salmón al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta / pan / agua</div>                                    | <div>19</div> <div>Lentejas a la hortelana - D</div> <div>Tortilla francesa - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos yogurt de soja / pan / agua</div>               |
| <div>22</div> <div>Arroz a la napolitana - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados con calabacín - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                      | <div>23</div> <div>Crema de alubias blancas y calabaza - D</div> <div>Merluza a la mediterránea - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja yogurt de soja / pan / agua</div>                 | <div>24</div> <div>Ensalada de patata - D</div> <div>Tortilla francesa - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta / pan / agua</div>    | <div>25</div> <div>festivo</div>                                                                                                                                                  | <div>26</div> <div>Crema de calabaza y curry - D</div> <div>Merluza al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta / pan / agua</div>                          |
| <div>29</div>                                                                                                                                                 | <div>30</div>                                                                                                                                                                                     | <div>31</div>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Brócoli salteado al ajillo - D</div> <div>Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                | <div>2</div> <div>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> | <div>3</div> <div>Crema de coliflor - D</div> <div>Goulash de ternera con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                                                  | <div>4</div> <div>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D</div> <div>Filete de pavo al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div> | <div>5</div> <div>Crema ligera de garbanzos al comino - D</div> <div>Burger meat (albóndigas) de ternera al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Fruta / pan / agua</div> |
| <div>8</div> <div>Hervido valenciano - D</div> <div>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> | <div>9</div> <div>Arroz blanco en salsa de tomate - D</div> <div>Escalopines de ternera al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                        | <div>10</div> <div>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</div> <div>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> | <div>11</div> <div>Crema de verduras y naranja - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                          | <div>12</div> <div>Alubias blancas estofadas - D</div> <div>Cinta de lomo fresca al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</div> <div>Fruta / pan / agua</div>               |
| <div>15</div> <div>Arroz con verduras - D</div> <div>Cinta de lomo fresca al horno con zanahoria salteada - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>             | <div>16</div> <div>Garbanzos estofados con verduras - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                              | <div>17</div> <div>Judías verdes al ajoarriero - D</div> <div>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                        | <div>18</div> <div>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D</div> <div>Filete de pavo al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                       | <div>19</div> <div>Lentejas a la hortelana - D</div> <div>Escalope de pollo asado - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div>             |
| <div>22</div> <div>Arroz a la napolitana - D</div> <div>Estofado de ternera con verduritas - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                            | <div>23</div> <div>Crema de alubias blancas y calabaza - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div>                                       | <div>24</div> <div>Ensalada de patata (sin huevo) - D</div> <div>Filete de pollo al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Fruta / pan / agua</div>     | <div>25</div> <div>festivo</div>                                                                                                                                                                                        | <div>26</div> <div>Crema de calabaza y curry - D</div> <div>Cinta de lomo fresca adobada al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div>         |
| <div>29</div>                                                                                                                                                 | <div>30</div>                                                                                                                                                                                                                       | <div>31</div>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)</div> <div>Filete de merluza empanada</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 515,37; Prot: 29,48; Lip: 8,44; HC: 75,49</div> | <div>2</div> <div>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</div> <div>Jamoncitos de pollo asados</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 589,47; Prot: 45,3; Lip: 25,76; HC: 43,35</div> | <div>3</div> <div>Crema de coliflor</div> <div>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno con patatas</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 666,44; Prot: 26,44; Lip: 28,47; HC: 72,41</div>                            | <div>4</div> <div>Espirales salteados con pollo y verduras wok</div> <div>Salmón al horno</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 728,79; Prot: 32,83; Lip: 21,15; HC: 97,68</div> | <div>5</div> <div>Crema ligera de garbanzos al comino</div> <div>Tortilla de patatas</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 540,63; Prot: 17,52; Lip: 16,05; HC: 74,63</div>                                                                            |
| <div>8</div> <div>Hervido valenciano</div> <div>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 512,62; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83</div>                                       | <div>9</div> <div>Arroz tres delicias</div> <div>Bacalao rebozado</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 585,44; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43</div>                                                 | <div>10</div> <div>Sopa de cocido con fideos</div> <div>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97</div>          | <div>11</div> <div>Crema de verduras y naranja</div> <div>Tortilla de calabacín</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 500,28; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6</div>                     | <div>12</div> <div>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</div> <div>Albóndigas de merluza a la mediterránea</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 539,6; Prot: 22,04; Lip: 10,4; HC: 86,66</div> |
| <div>15</div> <div>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, Abadejo a la marinera con zanahoria salteada</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 623,4; Prot: 31,51; Lip: 16,78; HC: 83,15</div>           | <div>16</div> <div>Garbanzos estofados con verduras</div> <div>Jamoncitos de pollo asados</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 736,06; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85</div>                            | <div>17</div> <div>Ensalada de judías verdes y patatas</div> <div>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 662,01; Prot: 38,72; Lip: 21,35; HC: 75,63</div>          | <div>18</div> <div>Ensalada de pasta</div> <div>Pizza Margarita</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 780,67; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14</div>                                    | <div>19</div> <div>Lentejas a la hortelana</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 503,31; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19</div>                                                                     |
| <div>22</div> <div>Arroz a la napolitana</div> <div>Nuggets de pollo con patatas</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 773,66; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01</div>                                                                        | <div>23</div> <div>Crema de alubias blancas y calabaza</div> <div>Albóndigas de merluza a la mediterránea</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Yogurt natural / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 533,8; Prot: 23,6; Lip: 14,54; HC: 76,49</div>          | <div>24</div> <div>Ensalada de patata</div> <div>Tortilla francesa con jamón</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 502,35; Prot: 24,82; Lip: 18,45; HC: 60,48</div> | <div>25</div> <div>festivo</div>                                                                                                                                                                                                                 | <div>26</div> <div>Crema de calabaza y curry (zanahoria, calabaza, patata y curry)</div> <div>Filete de merluza empanada</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / Pan / Agua</div> <div>Kcal: 512,41; Prot: 20,29; Lip: 15,15; HC: 70,52</div>                                |
| <div>29</div>                                                                                                                                                                                                                                           | <div>30</div>                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>31</div>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Brócoli salteado al ajillo - D<br><br>Merluza al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla<br>Fruta / pan / agua | <b>2</b><br>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D<br><br>Jamoncitos de pollo asados - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta / pan / agua | <b>3</b><br>Crema de coliflor - D<br><br>Cinta de lomo fresca al horno con calabaza salteada - D<br><br>Fruta / pan / agua                                   | <b>4</b><br>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D<br><br>Salmón al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta / pan / agua | <b>5</b><br>Crema de calabacín - D<br><br>Escalope de pollo asado con patata vapor - D<br><br>Fruta / pan / agua                                                             |
| <b>8</b><br>Crema de calabaza - D<br><br>Filete de pollo al horno con patatas - D<br><br>Fruta / pan / agua                              | <b>9</b><br>Arroz blanco en salsa de tomate - D<br><br>Bacalao al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla<br>Fruta / pan / agua                                              | <b>10</b><br>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D<br><br>Filete de pavo al horno con patata - D<br><br>Fruta / pan / agua | <b>11</b><br>Crema de verduras y naranja - D<br><br>Jamoncitos de pollo asados - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta / pan / agua                                  | <b>12</b><br>Pasta (sin gluten, sin huevo) con aceite y orégano - D<br><br>Merluza a la mediterránea - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago<br>Fruta / pan / agua |
| <b>15</b><br>Arroz con verduras - D<br><br>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D<br><br>Fruta / pan / agua                    | <b>16</b><br>Crema de coliflor - D<br><br>Jamoncitos de pollo asados - D<br>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas<br>Fruta / pan / agua                                                    | <b>17</b><br>Crema de calabacín - D<br><br>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D<br><br>Fruta / pan / agua                                         | <b>18</b><br>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D<br><br>Salmón al horno - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta / pan / agua                       | <b>19</b><br>Crema de verduras y naranja - D<br><br>Escalope de pollo asado - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta / pan / agua                         |
| <b>22</b><br>Arroz a la napolitana - D<br><br>Jamoncitos de pollo asados con calabacín - D<br><br>Fruta / pan / agua                     | <b>23</b><br>Crema de zanahoria - D<br><br>Merluza a la mediterránea con patatas - D<br><br>Fruta / pan / agua                                                                             | <b>24</b><br>Ensalada de patata (sin huevo) - D<br><br>Filete de pollo al horno - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta / pan / agua         | <b>25</b><br>festivo                                                                                                                                                            | <b>26</b><br>Crema de calabaza y curry - D<br><br>Merluza al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla<br>Fruta / pan / agua                                     |

**29**
**30**
**31**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p> <p>Lentejas caseras con arroz - D</p> <p>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                 | <p><b>2</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> | <p><b>3</b></p> <p>Crema de coliflor - D</p> <p>Goulash de ternera con arroz - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                                                                  | <p><b>4</b></p> <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) salteada con pollo y verduras wok - D</p> <p>Salmón al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan / agua</p> | <p><b>5</b></p> <p>Crema ligera de garbanzos al comino - D</p> <p>Burguer meat (albóndigas) de ternera al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan / agua</p> |
| <p><b>8</b></p> <p>Hervido valenciano - D</p> <p>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> | <p><b>9</b></p> <p>Arroz blanco en salsa de tomate - D</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                                                        | <p><b>10</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> | <p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras y naranja - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                                  | <p><b>12</b></p> <p>Alubias blancas estofadas - D</p> <p>Merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                    |
| <p><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras - D</p> <p>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                     | <p><b>16</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                                              | <p><b>17</b></p> <p>Judías verdes al ajoarriero - D</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                                        | <p><b>18</b></p> <p>Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - D</p> <p>Salmón al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                       | <p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la hortelana - D</p> <p>Escalope de pollo asado - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p>              |
| <p><b>22</b></p> <p>Arroz a la napolitana - D</p> <p>Estofado de ternera con verduritas - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                            | <p><b>23</b></p> <p>Crema de alubias blancas y calabaza - D</p> <p>Merluza a la mediterránea - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p>                                        | <p><b>24</b></p> <p>Ensalada de patata (sin huevo) - D</p> <p>Filete de pollo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan / agua</p>         | <p><b>25</b></p> <p>festivo</p>                                                                                                                                                                    | <p><b>26</b></p> <p>Crema de calabaza y curry - D</p> <p>Merluza al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan / agua</p>                               |
| <p><b>29</b></p>                                                                                                                                     | <p><b>30</b></p>                                                                                                                                                                                                       | <p><b>31</b></p>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Yogurt natural / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Goulash de ternera con arroz - D

Fruta / pan / agua

4

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Tortilla de patatas - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

Yogurt natural / pan / agua

9

Arroz tres delicias - D

Bacalao al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

10

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D (sin sal añadida)

Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan / agua

15

Arroz a la milanesa - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Ensalada de pasta - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Yogurt natural / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Yogurt natural / pan / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa con jamón - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Filete de merluza empanada - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p> <p>Lentejas caseras con arroz - D</p> <p>Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 558; Prot: 29,48; Lip: 8,44; HC: 75,49</p>                 | <p><b>2</b></p> <p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 717,77; Prot: 45,3; Lip: 25,76; HC: 43,35</p> | <p><b>3</b></p> <p>Crema de coliflor - D</p> <p>Goulash de ternera con arroz - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 858; Prot: 26,44; Lip: 28,47; HC: 72,41</p>                                                            | <p><b>4</b></p> <p>Espirales salteados con pollo y verduras wok - D</p> <p>Filete de pavo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 834; Prot: 32,83; Lip: 21,15; HC: 97,68</p> | <p><b>5</b></p> <p>Crema ligera de garbanzos al comino - D</p> <p>Tortilla de patatas - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 763; Prot: 17,52; Lip: 16,05; HC: 74,63</p>                  |
| <p><b>8</b></p> <p>Hervido valenciano - D</p> <p>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 700; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83</p> | <p><b>9</b></p> <p>Arroz tres delicias - D</p> <p>Tortilla francesa con jamón - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 847; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43</p>                                         | <p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 667; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97</p>                | <p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras y naranja - D</p> <p>Tortilla de calabacín - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 673,95; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6</p>                          | <p><b>12</b></p> <p>Alubias blancas estofadas - D</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 698; Prot: 22,04; Lip: 10,4; HC: 86,66</p>        |
| <p><b>15</b></p> <p>Arroz a la milanesa - D</p> <p>Tortilla francesa con guisantes salteados - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 800,3; Prot: 31,51; Lip: 16,78; HC: 83,15</p>                     | <p><b>16</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con calabacín - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 850; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85</p>                                                              | <p><b>17</b></p> <p>Judías verdes al ajoarriero - D</p> <p>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 872,8; Prot: 38,72; Lip: 21,35; HC: 75,63</p>                                | <p><b>18</b></p> <p>Ensalada de pasta (sin atún) - D</p> <p>Filete de pavo al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 861,7; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14</p>                       | <p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la hortelana - D</p> <p>Tortilla francesa - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 700; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19</p>           |
| <p><b>22</b></p> <p>Arroz a la napolitana - D</p> <p>Estofado de ternera con verduritas - D</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 940; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01</p>                            | <p><b>23</b></p> <p>Crema de alubias blancas y calabaza - D</p> <p>Jamoncitos de pollo asados - D</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt natural / pan / agua</p> <p>Kcal: 790; Prot: 23,6; Lip: 14,54; HC: 76,49</p>                         | <p><b>24</b></p> <p>Ensalada de patata (sin atún) - D</p> <p>Tortilla francesa con jamón - D</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 734; Prot: 24,82; Lip: 18,45; HC: 60,48</p> | <p><b>25</b></p> <p>festivo</p>                                                                                                                                                                                                              | <p><b>26</b></p> <p>Crema de calabaza y curry - D</p> <p>Cinta de lomo fresca adobada al horno - D</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal: 700; Prot: 20,29; Lip: 15,15; HC: 70,52</p> |
| <p><b>29</b></p>                                                                                                                                                                                          | <p><b>30</b></p>                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>31</b></p>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Lentejas caseras con arroz - D</div> <div>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                 | <div>2</div> <div>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> | <div>3</div> <div>Crema de coliflor - D</div> <div>Goulash de ternera con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                                     | <div>4</div> <div>Espirales salteados con pollo y verduras wok - D</div> <div>Salmón al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                  | <div>5</div> <div>Crema ligera de garbanzos al comino - D</div> <div>Tortilla de patatas - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                      |
| <div>8</div> <div>Hervido valenciano - D</div> <div>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> | <div>9</div> <div>Arroz tres delicias - D</div> <div>Bacalao al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                                  | <div>10</div> <div>Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D</div> <div>Cocido completo - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                   | <div>11</div> <div>Crema de verduras y naranja - D (sin sal añadida)</div> <div>Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida)</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> | <div>12</div> <div>Alubias blancas estofadas - D</div> <div>Albóndigas de merluza a la mediterránea - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</div> <div>Fruta / pan / agua</div> |
| <div>15</div> <div>Arroz a la milanesa - D</div> <div>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                    | <div>16</div> <div>Garbanzos estofados con verduras - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                             | <div>17</div> <div>Ensalada de judías verdes y patatas - D</div> <div>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                   | <div>18</div> <div>Ensalada de pasta - D</div> <div>Salmón al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                                                     | <div>19</div> <div>Lentejas a la hortelana - D</div> <div>Tortilla francesa - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div>               |
| <div>22</div> <div>Arroz a la napolitana - D</div> <div>Estofado de ternera con verduritas - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                            | <div>23</div> <div>Crema de alubias blancas y calabaza - D</div> <div>Albóndigas de merluza a la mediterránea - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div>         | <div>24</div> <div>Ensalada de patata - D</div> <div>Tortilla francesa con jamón - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Fruta / pan / agua</div> | <div>25</div> <div>festivo</div>                                                                                                                                                                              | <div>26</div> <div>Crema de calabaza y curry - D</div> <div>Filete de merluza empanada - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div>                |
| <div>29</div>                                                                                                                                                 | <div>30</div>                                                                                                                                                                                                      | <div>31</div>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   |

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
yogurt de soja / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Tortilla de espinacas con champiñones - D

Fruta / pan / agua

4

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Tortilla de patatas - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

yogurt de soja / pan / agua

9

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Bacalao al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

10

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y ternera - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D

Tortilla de calabacín - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan / agua

15

Arroz con verduras - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D  
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Ensalada de pasta - D

Salmón al horno - D  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
yogurt de soja / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Merluza a la mediterránea - D  
Ensalada de lechuga, maíz y soja  
yogurt de soja / pan / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa - D  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Merluza al horno - D  
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Yogurt natural / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Goulash de ternera con arroz - D

Fruta / pan / agua

4

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Tortilla de patatas - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja

Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

Yogurt natural / pan / agua

9

Arroz tres delicias - D

Bacalao al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Fruta / pan / agua

10

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D (sin sal añadida)

Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago

Fruta / pan / agua

15

Arroz a la milanesa - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas

Fruta / pan / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Ensalada de pasta - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, tomate y maíz

Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Yogurt natural / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja

Yogurt natural / pan / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa con jamón - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Filete de merluza empanada - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla

Fruta / pan / agua

29

30

31

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D

Fruta / pan / agua

2

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Yogurt natural / pan / agua

3

Crema de coliflor - D

Goulash de ternera con arroz - D

Fruta / pan / agua

4

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Fruta / pan / agua

5

Crema ligera de garbanzos al comino - D

Tortilla de patatas - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Fruta / pan / agua

8

Hervido valenciano - D

Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D

Yogurt natural / pan / agua

9

Arroz tres delicias - D

Bacalao al horno - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

10

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan / agua

11

Crema de verduras y naranja - D (sin sal añadida)

Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

12

Alubias blancas estofadas - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago  
Fruta / pan / agua

15

Arroz a la milanesa - D

Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D

Fruta / pan / agua

16

Garbanzos estofados con verduras - D

Jamoncitos de pollo asados - D

Ensalada de lechuga, atún y aceitunas  
Fruta / pan / agua

17

Ensalada de judías verdes y patatas - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D

Fruta / pan / agua

18

Ensalada de pasta - D

Salmón al horno - D

Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta / pan / agua

19

Lentejas a la hortelana - D

Tortilla francesa - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Yogurt natural / pan / agua

22

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

23

Crema de alubias blancas y calabaza - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D

Ensalada de lechuga, maíz y soja  
Yogurt natural / pan / agua

24

Ensalada de patata - D

Tortilla francesa con jamón - D

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta / pan / agua

25

festivo

26

Crema de calabaza y curry - D

Filete de merluza empanada - D

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  
Fruta / pan / agua

29

30

31

| LUNES                                                                                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Lentejas caseras con arroz - D</div> <div>Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 558; Prot: 29,48; Lip: 8,44; HC: 75,49</div>                 | <div>2</div> <div>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 717,77; Prot: 45,3; Lip: 25,76; HC: 43,35</div> | <div>3</div> <div>Crema de coliflor - D</div> <div>Goulash de ternera con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 858; Prot: 26,44; Lip: 28,47; HC: 72,41</div>                                                                | <div>4</div> <div>Espirales salteados con pollo y verduras wok - D</div> <div>Filete de pavo al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 834; Prot: 32,83; Lip: 21,15; HC: 97,68</div> | <div>5</div> <div>Crema ligera de garbanzos al comino - D</div> <div>Tortilla de patatas - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 763; Prot: 17,52; Lip: 16,05; HC: 74,63</div>                  |
| <div>8</div> <div>Hervido valenciano - D</div> <div>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 700; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83</div> | <div>9</div> <div>Arroz tres delicias - D</div> <div>Tortilla francesa con jamón - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 847; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43</div>                                         | <div>10</div> <div>Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D</div> <div>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 667; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97</div>                    | <div>11</div> <div>Crema de verduras y naranja - D</div> <div>Tortilla de calabacín - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 673,95; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6</div>                          | <div>12</div> <div>Alubias blancas estofadas - D</div> <div>Cinta de lomo fresca al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 698; Prot: 22,04; Lip: 10,4; HC: 86,66</div>        |
| <div>15</div> <div>Arroz a la milanesa - D</div> <div>Tortilla francesa con guisantes salteados - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 800,3; Prot: 31,51; Lip: 16,78; HC: 83,15</div>                     | <div>16</div> <div>Garbanzos estofados con verduras - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados con calabacín - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 850; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85</div>                                                                  | <div>17</div> <div>Judías verdes al ajoarriero - D</div> <div>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 872,8; Prot: 38,72; Lip: 21,35; HC: 75,63</div>                                    | <div>18</div> <div>Ensalada de pasta (sin atún) - D</div> <div>Filete de pavo al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 861,7; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14</div>                       | <div>19</div> <div>Lentejas a la hortelana - D</div> <div>Tortilla francesa - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 700; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19</div>           |
| <div>22</div> <div>Arroz a la napolitana - D</div> <div>Estofado de ternera con verduritas - D</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 940; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01</div>                            | <div>23</div> <div>Crema de alubias blancas y calabaza - D</div> <div>Jamoncitos de pollo asados - D</div> <div>Ensalada de lechuga, maíz y soja</div> <div>Yogurt natural / pan / agua</div> <div>Kcal: 790; Prot: 23,6; Lip: 14,54; HC: 76,49</div>                         | <div>24</div> <div>Ensalada de patata (sin atún) - D</div> <div>Tortilla francesa con jamón - D</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 734; Prot: 24,82; Lip: 18,45; HC: 60,48</div> | <div>25</div> <div>festivo</div>                                                                                                                                                                                                                              | <div>26</div> <div>Crema de calabaza y curry - D</div> <div>Cinta de lomo fresca adobada al horno - D</div> <div>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</div> <div>Fruta / pan / agua</div> <div>Kcal: 700; Prot: 20,29; Lip: 15,15; HC: 70,52</div> |
| <div>29</div>                                                                                                                                                                                                          | <div>30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>31</div>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |

| LUNES                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Lentejas caseras con arroz - D<br>Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D<br>Fruta / pan / agua                 | <b>2</b><br>Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D<br>Jamoncitos de pollo asados - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>yogurt de soja / pan / agua | <b>3</b><br>Crema de coliflor - D<br>Tortilla de espinacas con champiñones - D<br>Fruta / pan / agua                                     | <b>4</b><br>Espirales salteados con pollo y verduras wok - D<br>Salmón al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta / pan / agua | <b>5</b><br>Crema ligera de garbanzos al comino - D<br>Tortilla de patatas - D<br>Ensalada de lechuga, maíz y soja<br>Fruta / pan / agua        |
| <b>8</b><br>Hervido valenciano - D<br>Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y patata asada - D<br>yogurt de soja / pan / agua | <b>9</b><br>Arroz blanco en salsa de tomate - D<br>Bacalao al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla<br>Fruta / pan / agua                                | <b>10</b><br>Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D<br>Garbanzos estofados con verduras y ternera - D<br>Fruta / pan / agua | <b>11</b><br>Crema de verduras y naranja - D<br>Tortilla de calabacín - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta / pan / agua                    | <b>12</b><br>Alubias blancas estofadas - D<br>Merluza a la mediterránea - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago<br>Fruta / pan / agua |
| <b>15</b><br>Arroz con verduras - D<br>Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D<br>Fruta / pan / agua                     | <b>16</b><br>Garbanzos estofados con verduras - D<br>Jamoncitos de pollo asados - D<br>Ensalada de lechuga, atún y aceitunas<br>Fruta / pan / agua                       | <b>17</b><br>Ensalada de judías verdes y patatas - D<br>Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz - D<br>Fruta / pan / agua            | <b>18</b><br>Ensalada de pasta - D<br>Salmón al horno - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta / pan / agua                                    | <b>19</b><br>Lentejas a la hortelana - D<br>Tortilla francesa - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>yogurt de soja / pan / agua |
| <b>22</b><br>Arroz a la napolitana - D<br>Estofado de ternera con verduritas - D<br>Fruta / pan / agua                            | <b>23</b><br>Crema de alubias blancas y calabaza - D<br>Merluza a la mediterránea - D<br>Ensalada de lechuga, maíz y soja<br>yogurt de soja / pan / agua                 | <b>24</b><br>Ensalada de patata - D<br>Tortilla francesa - D<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta / pan / agua            | <b>25</b><br>festivo                                                                                                                                     | <b>26</b><br>Crema de calabaza y curry - D<br>Merluza al horno - D<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla<br>Fruta / pan / agua            |
| <b>29</b>                                                                                                                         | <b>30</b>                                                                                                                                                                | <b>31</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |