



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
		Festivo	Festivo	Festivo
6	7	8	9	10
Festivo	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas 🍷 Mini empanadillas de atún 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Crema de guisantes con manzana y allitas de pollo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Alcachofas al limón y pescado blanco en salsa verde. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras con patata, puerro, zanahoria y calabacín Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de atún. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 🍷 Estofado de Garbanzos con hortalizas Lomo adobado a la pimienta al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco rebocado con cereales de maíz. Fruta
13	14	15	16	17
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate y hortalizas Bacalao rebocado 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 🍷 Lentejas a la jardinera con hortalizas Lomo al ajillo al horno Yogur 🌙 CENA: Crema de calabacín con queso y pescado azul al papillote. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 🍷 Arroz de pescado Tortilla de patata 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 🍷 Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Hamburguesa al horno en salsa 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Wok de verduras y tortilla de queso. Fruta
20	21	22	23	24
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 🍷 Sopa de cocido con fideos integrales de ave, cerdo y ternera con huevo Cocido madrileño con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón al horno Yogur 🌙 CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de pollo con verduras y tortilla de patata. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de merluza a la romana casera al limón 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
27	28	29	30	1
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 🍷 Rancho canario con fideo integral con garbanzos Tortilla de queso Yogur 🌙 CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebocado casero al pimentón con harina de maíz 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero al horno Fruta de temporada 🌙 CENA: Crema de verduras y pescado azul al ajo Fruta	



SABÍAS QUE

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 🌿 Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 De temporada
- 🌀 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🍷 Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	3468kj	Grasas	38.4g	ACS	7.4g
Hidratos de Carbono	829kcal	Azúcares	19.4g	Proteínas	28.7g
	86g			Sal	2.6g

INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON ALERGIAS/INTOLERANCIAS/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (PE 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Mini empanadillas de atún Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Pollo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Bacalao rebozado Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Pollo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Hamburguesa de ave al horno en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideo integral Cocido Madrileño SIN CERDO Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Longanizas de ave al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Mini empanadillas de atún Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Lomo adobado a la pimienta Fruta permitida
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Bacalao rebozado Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta permitida	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta permitida	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Hamburguesa al horno en salsa Fruta permitida
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de cocido con fideo integral Cocido Madrileño Fruta permitida	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Fruta permitida
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Longanizas al horno en salsa Fruta permitida	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Rancho canario con fideo integral con garbanzos y fideos Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta permitida	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta permitida	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo integral Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla, pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychisoisse crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta permitida
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta permitida	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta permitida	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta permitida
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo integral Pollo guisado Fruta permitida	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta permitida
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta permitida	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta permitida	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta permitida	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de verduras Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa ave con fideo "sin gluten" Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de verduras Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Patata panadera al horno Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa ave con fideo "sin gluten" Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Patata panadera al horno Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa ave con fideo "sin gluten" Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Postre de soja	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca SIN QUESO Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Postre de soja	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor SIN QUESO Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo integral Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Postre de soja	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla, pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Postre de soja	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
6	7	8	9	9
FIESTA	Ensalada sin tomate Arroz con hortalizas SIN TOMATE Merluza al horno Postre de soja	Ensalada sin tomate Macarrones hervidos con aceite de oliva SIN QUESO Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Crema de verduras campestres SIN TOMATE Gulash de pavo Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Estofado de garbanzos SIN TOMATE Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
Ensalada sin tomate Macarrones hervidos con aceite de oliva SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	13	14	15	16
Ensalada sin tomate Macarrones hervidos con aceite de oliva SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Lentejas a la jardinera SIN TOMATE Filete de lomo al ajillo Postre de soja	Ensalada sin tomate Arroz de pescado SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Alubias con verduras SIN TOMATE Muslo de pollo a las hierbas provenzales SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Crema de coliflor SIN QUESO Filete de lomo en salsa SIN TOMATE Fruta de temporada
Ensalada sin tomate Sopa ave con fideo integral Pollo guisado SIN TOMATE Fruta de temporada	20	21	22	23
Ensalada sin tomate Sopa ave con fideo integral Pollo guisado SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Arroz blanco al horno SIN TOMATE Filete de merluza al limón Postre de soja	Ensalada sin tomate Lentejas juliana SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Cassoulet de alubias SIN TOMATE Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Ensalada sin tomate Vychisoisse crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa SIN TOMATE Fruta de temporada	27	28	29	30
Ensalada sin tomate Vychisoisse crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Garbanzos con verduras SIN TOMATE Tortilla francesa Postre de soja	Ensalada sin tomate Arroz con alcachofa de temporada SIN TOMATE Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	Ensalada sin tomate Lentejas de la huerta SIN TOMATE Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Pollo al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo integral Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de lomo al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de lomo rebozado casero al pimentón con harina de maíz Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Pollo al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta permitida
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta permitida	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta permitida
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo integral Pollo guisado Fruta permitida	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de lomo al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta permitida	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de lomo rebozado casero al pimentón con harina de maíz Fruta permitida	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta permitida	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>* No aderezar con pimienta ningún plato</p>		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campesres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo al horno SIN PIMIENTA Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo integral Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychisoisse crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Pollo al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Pechuga de pollo en salsa Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Lomo con patatas Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla, pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Pollo asado Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Pollo al horno Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a la pimienta Fruta permitida
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de verduras Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Pechuga de pollo en salsa Fruta permitida	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Patata panadera al horno Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta permitida	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta permitida
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo guisado Fruta permitida	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa ave con fideo "sin gluten" Lomo con patatas Fruta permitida	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla, pimentón Fruta permitida	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Patata panadera al horno Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta permitida
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta permitida	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo asado Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta permitida	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al romero Fruta permitida	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
* No aderezar con pimienta ningún plato		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo al horno SIN PIMIENTA Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de verduras Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Patata panadera al horno Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Filete de lomo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa ave con fideo "sin gluten" Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Patata panadera al horno Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Lomo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa ave con fideo "sin gluten" Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Merluza al horno Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y albahaca Pollo al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Pollo a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Pollo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Merluza en salsa Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Pollo en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa ave con fideo "sin gluten" Pollo guisado Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Pollo con patatas Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Pollo al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Pollo asado Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA
6 FIESTA	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con hortalizas Mini empanadillas de atún Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca Tortilla de calabacín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras campestres con merluza y marisco Gulash de pavo Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Lomo adobado a la pimienta Fruta de temporada
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Bacalao rebozado Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas a la jardinera Filete de lomo al ajillo Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz de pescado Tortilla de patata Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de coliflor con queso Hamburguesa al horno en salsa Fruta de temporada
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de cocido con fideo integral Cocido Madrileño Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas juliana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Fruta de temporada
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Vychissoise crema de paata y puerro Longanizas al horno en salsa Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Rancho canario con fideo integral con garbanzos y fideos Tortilla de queso Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta Muslo de pollo al romero Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



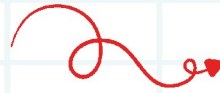
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

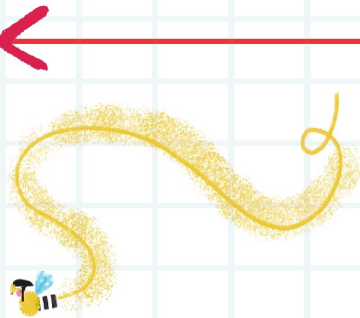


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.