



lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰²
Crema de verduras con queso
Longanizas al horno con pisto
 Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta

martes

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ⁰³
Alubias a la madrileña
Bacalao rebozado
 Yogur

CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⁰⁴
Espaguetis a la boloñesa
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⁰⁵
Paella de verduras
Filete de merluza en salsa verde
 Fruta de temporada

CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ⁰⁶
Sopa de cocido
 de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Cocido madrileño
 Yogur

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁹
Lentejas a la jardinera
Pizza IRCO
 con jamón cocido, tomate y queso
 Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

martes

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ¹⁰
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
 al horno
 Yogur

CENA: Wok de verduras y pescado blanco encebollado. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ¹¹
Vichysoisse tradicional
 crema de patata y puerro
Lomo en salsa al toque de pimienta
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹²
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de cebolla
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ¹³
Cassoulet de garbanzos a la hortelana
 con verduras
Tortilla de patata
 Yogur

CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa de puerros. Fruta

lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁶
Crema de brócoli
Alitas de pollo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta

martes

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ¹⁷
Olleta de alubias
 con zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de queso
 Yogur

CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ¹⁸
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza al estilo cajún
 al horno con especias cajún
 Fruta de temporada

CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹⁹
Sopa de picadillo con letras
 de ave y cerdo con huevo
Cazuela de magro en salsa
 con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón
 Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ²⁰
Lentejas de la huerta
 con calabacín, pimiento rojo y zanahoria
Varitas de merluza
 Yogur

CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta

lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²³
Arroz salteado con champiñón
Pechuga de pollo al horno con patatas
 Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de calabacín. Fruta

martes

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ²⁴
Crema de guisantes y manzana
Albóndigas en salsa de tomate
 al horno
 Yogur

CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ²⁵
Macarrones al pesto de albahaca
 con tomate y queso
Mini empanadillas de atún
 Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ²⁶
Estofado de garbanzos
Revuelto de huevo con patatas del oeste
 con patata y queso
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ²⁷
Ptatas guisadas con verduras
Filete de merluza al pimentón
 Yogur

CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	3271kj	782kcal	Grasas	6.7g	12.3g	13.7g	ACS
Hidratos de Carbono	77g	Azúcares	8.1g	Proteínas	29.9g	Sal	2.5g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Longanizas de ave al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, verduras y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Pollo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortelizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Cazuela de pollo en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Albóndigas de ave con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Mini empanadillas de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con queso y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

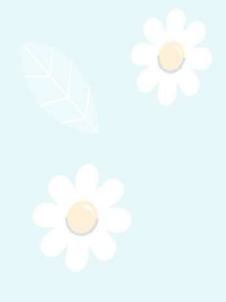




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Longanizas al horno con pisto</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias a la madrileña con chorizo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis a la boloñesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de cocido de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p>Cocido madrileño</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Pizza irco con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>SIN MANZANA</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca con tomate y queso</p> <p>Mini empanadillas de atún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>SIN MANZANA</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>

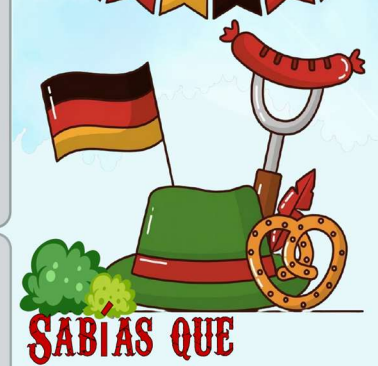
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pizza "sin gluten" con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>SIN GARBANZOS</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduritas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Postre de soja</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Postre de soja</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre de soja</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Postre de soja</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada sin tomate 2 Crema de verduras SIN QUESO Lomo al horno SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 3 Alubias con verduras SIN TOMATE Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre de soja	Ensalada sin tomate 4 Espaguetis hervidos con aceite de oliva SIN QUESO NI TOMATE Tortilla francesa Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 5 Paella de verduras SIN TOMATE Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 6 Sopa de ave con fideos Pollo guisado SIN TOMATE Postre de soja
Ensalada sin tomate 9 Lentejas a la jardinera SIN TOMATE Panini casero con jamón serrano y aceite de oliva SIN QUESO Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 10 Sopa de ave con letras Muslo de pollo a las hierbas provenzales SIN TOMATE Postre de soja	Ensalada sin tomate 11 Vichysoisse tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 12 Arroz blanco al horno SIN TOMATE Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 13 Garbanzos a la hortelana SIN TOMATE Tortilla de patata Postre de soja
Ensalada sin tomate 16 Crema de brócoli Alitas de pollo al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 17 Olleta de alubias SIN TOMATE Tortilla francesa SIN QUESO Postre de soja	Ensalada sin tomate 18 Arroz con coliflor y ajetes SIN TOMATE Filete de merluza al estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 19 Sopa de ave con letras Cazuela de magro en salsa SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 20 Lentejas de la huerta SIN TOMATE Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre de soja
Ensalada sin tomate 23 Arroz salteado con champiñón SIN TOMATE Pechuga de pollo al horno con patatas Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 24 Crema de guisantes y manzana Guiso de magro SIN TOMATE Postre de soja	Ensalada sin tomate 25 Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO NI TOMATE Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 26 Estofado de garbanzos SIN TOMATE Revuelto de huevo con patatas SIN QUESO Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 27 Patatas guisadas con verduras SIN TOMATE Filete de merluza al pimentón SIN TOMATE Postre de soja



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de lomo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Pollo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de lomo al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de lomo en salsa verde</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Pollo al estilo cajún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>SIN MANZANA</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de lomo al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>* No aderezar con pimienta ningún plato</p>				
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>SIN PIMIENTA Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>SIN PIMIENTA Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>SIN PIMIENTA Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>SIN PIMIENTA Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>* No aderezar con pimienta ningún plato</p>				
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>SIN GARBANZOS</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>SIN PIMIENTA Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduritas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>SIN PIMIENTA Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>SIN PIMIENTA Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>SIN PIMIENTA Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>SIN GARBANZOS</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Lomo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Lomo en salsa de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Pollo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Panini casero con salsa de tomate, verduras y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Pollo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Pollo en salsa de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pollo en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de pollo con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 2</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Longanizas al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3</p> <p>Alubias a la madrileña con chorizo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Espaguetis a la boloñesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 6</p> <p>Sopa de cocido de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p>Cocido madrileño</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Pizza irco con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 10</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 13</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortelizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p>Olleta de alubias con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 20</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23</p> <p>Arroz salteado con champiñón</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 24</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca con tomate y queso</p> <p>Mini empanadillas de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Yogur</p>

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

