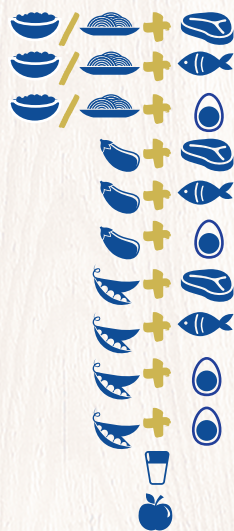


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Empezamos a dejar atrás el frío

Llega el buen tiempo y las temperaturas son más agradables, tenemos más horas de luz y nuestro organismo necesita alimentos más refrescantes.

Durante la **primavera** tenemos que preparar el organismo para el verano, el **calor** y los alimentos más frescos, pero también tenemos que despedirnos del frío y dejar atrás las comidas calientes y más elaboradas de digestión más larga. Por lo tanto, es una temporada de transición y los alimentos de esta temporada, vienen cargados de fibras y vitaminas para darnos energía y depurar nuestro cuerpo.

Lasaña fría de verano

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pastas-pizzas/lasana-fria-verano-38610.html>

Gazpacho de verduras y frutas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/gazpacho-verduras-frutas-30891.html>

10 meses causas



Tu mejor equipo...

La familia es donde más lealtad, honestidad, sinceridad y apoyo puedes encontrar. Todos los miembros se ayudan a crecer, a relacionarse y a sentirse especiales y valorados.



CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU MAYO 2021

MENU BASAL



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas (H, P, ML, C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											591,2 115,7 34,8 43,1
											PRIMARIA (7-12 años)
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											592,7 68,6 22,7 25,5
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías pintas guisadas (S) Huevos duros con base de tomate (H) Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											609,4 125,5 43,1 38,3
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Salchichas de ternera al horno (S) Arroz pilaf Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											577,4 84,2 30,9 29,6
5ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada								ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											604,5 76,2 22,5 23,9
											PRIMARIA (7-12 años)
5ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada								ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											736 72,6 26,2 37,3
											PRIMARIA (7-12 años)

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y AFINADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLIVO
 LEGUMINOSAS ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU MAYO 2021

MENU SIN CERDO



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt (L)		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G,H) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 597 70,5 22,3 25,3
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 788,26 78,6 31,6 38,8
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7
	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,6
	MARTES	31									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada										INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 602,1 74,2 17,2 28,6
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 733,4 86,1 19 37,3

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLIVO
 LEGUMINOSAS ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Boraja con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5
2ª SEMANA	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7
3ª SEMANA	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19 30	JUEVES	20 31	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6
4ª SEMANA	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6
5ª SEMANA	MARTES	31									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada										INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 602,1 74,2 17,2 28,6
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 733,4 86,1 19 37,3

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



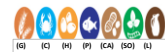


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col y patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y AURADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLIVO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



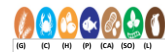


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Boraja con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑAJADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLICO
LEGUMINOSAS ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



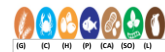


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



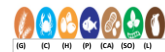


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLICO
LEGUMINOSAS ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



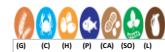


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



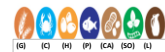


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



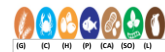


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*									

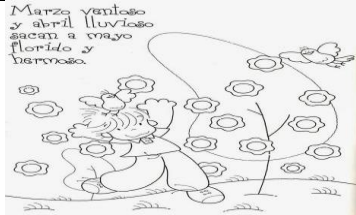
EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



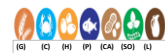


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Judías blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	31								
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		  							

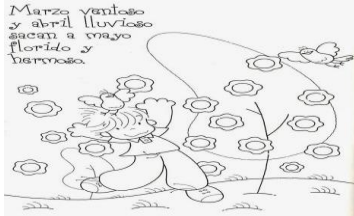
EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ASESADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Variedad de ensalada Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AURADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLIVO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

