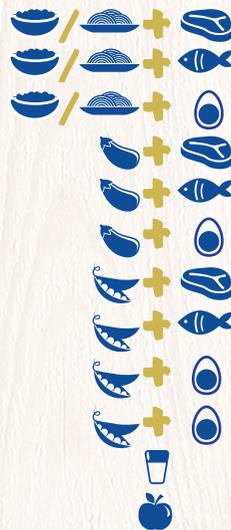


## recomendaciones para la cena

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

### Un otoño lleno de energía

El otoño, al igual que el resto del año, es una época donde es muy importante mantener una dieta saludable y aprovechar al máximo las ventajas de los productos de temporada.

#### Nos preparamos para el invierno:

Los productos gastronómicos de la temporada son las setas, las castañas y las calabazas, las granadas, los productos de la vendimia y las aves de corral, el aceite, el ajo, las patatas, el queso y las legumbres...

#### Algunas recetas de temporada:

Lomo de bacalao al horno sobre salsa de setas con almejas y trompetas de la muerte

[http://lacuinadesempre.blogspot.com/2014/01/llom-de-bacalla-al-forn-sobre-salsa\\_3.html](http://lacuinadesempre.blogspot.com/2014/01/llom-de-bacalla-al-forn-sobre-salsa_3.html)

#### Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Esta estación es la época en que se cosechan dos de los productos del bosque: las castañas y las setas. Os recomendamos la web [www.bolets.com](http://www.bolets.com) en la que podréis encontrar información amplia y variada del tema.

Algunas de nuestras festividades más destacadas:

Fiestas de Santa Teresa (15 de octubre)

Fiestas de San Lucas (18 de octubre)

Fiestas de San Narciso (29 de octubre)

## 10 meses causas



### Tú eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... es la base de tu crecimiento sano y de tu futuro, para tener un cuerpo fuerte y una mente equilibrada.



De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGICOS de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

<b>K</b>	Energía (kcal)	<b>P</b>	Proteína
<b>H</b>	Hidratos de carbono	<b>L</b>	Lípidos



							VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	 						Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	
							LUNES	4	MARTES	5
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal Variedad de ensalada Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas (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) Pan integral	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		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4			
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3ª SEMANA	  						Crema de brócoli, cebolla y patata Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L) Pan integral	Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8			
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín 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) Pan integral	Crema de verduritas 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		<b>INFANTIL (2-6 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6			

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





							VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1 <sup>o</sup> SEMANA	 						Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2			
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2 <sup>o</sup> SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal Variedad de ensalada Fruta de temporada						Lentejas guisadas con verduritas (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	V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3 <sup>o</sup> SEMANA	  						Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 577,8 69,4 20,72 24,92		
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4 <sup>o</sup> SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Patata al horno Fruta de temporada						Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt (L)	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5 <sup>o</sup> SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín 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 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	V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





										VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	 										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 Carbi Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Lechuga, pepino y maíz 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 Carbi Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6		
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
3ª SEMANA							Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Fingers de pescado Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4		
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 585,6 91,4 31 27,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 743,8 94,7 39,8 42		
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 verduritas 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 Carbi Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5		

COINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





1º SEMANA									VIERNES	1
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
2º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal 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 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 (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3º SEMANA							Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4º SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5º SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá 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 verduras 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	

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





								VIERNES		1
1º SEMANA									Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
2º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva  Filete de pavo a la provenzal 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 calabacín 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	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3º SEMANA							Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4º SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt de soja		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5º SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 verduras 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	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación  
saludable





1ª SEMANA		LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8			
				<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
				<p>LUNES 11</p>		<p>MARTES 12</p>		<p>MIÉRCOLES 13</p>		<p>JUEVES 14</p>		<p>VIERNES 15</p>	
3ª SEMANA								<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>			
4ª SEMANA		<p>LUNES 18</p>		<p>MARTES 19</p>		<p>MIÉRCOLES 20</p>		<p>JUEVES 21</p>		<p>VIERNES 22</p>			
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
5ª SEMANA		<p>LUNES 25</p>		<p>MARTES 26</p>		<p>MIÉRCOLES 27</p>		<p>JUEVES 28</p>		<p>VIERNES 29</p>			
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de pavo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





1ª SEMANA		LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
										Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
				Judía verde con patata y aceite de oliva  Filete de pavo a la provenzal 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	
2ª SEMANA		LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
								Crema de brócoli, cebolla y patata  Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate  Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
						Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva  Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas  Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz  Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	
3ª SEMANA		LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
								Crema de brócoli, cebolla y patata  Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate  Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
						Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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	
4ª SEMANA		LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación  
saludable





1ª SEMANA								VIERNES		1	
								Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*			
2ª SEMANA		LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal 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*	
3ª SEMANA		LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
								Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
4ª SEMANA		LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
5ª SEMANA		LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja 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*	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación  
saludable



1ª SEMANA		LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
										Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
				Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal 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*	
2ª SEMANA		LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
										Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	
						Judía verde con patata y aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	
3ª SEMANA		LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
										Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	
						Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja 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	
4ª SEMANA		LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
										Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	
						Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	
5ª SEMANA		LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
										Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	
						Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja 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	

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





1ª SEMANA		LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8				
												<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*</p>		
												<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal Variedad de ensalada Fruta de temporada*</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>
2ª SEMANA		LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15				
						<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*</p>		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*</p>	<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*</p>	<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt</p>	<p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*</p>	<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*</p>
										<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*</p>	<p>Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*</p>	<p>Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p>	<p>Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*</p>	<p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*</p>
3ª SEMANA		LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22				
4ª SEMANA		LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29				

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación  
saldable





								VIERNES		1		
1º SEMANA	 										<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>	
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8		
2º SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada</p>			
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15		
3º SEMANA	  										<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22		
4º SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>			
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29		
5º SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p>		<p>Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>			

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





								VIERNES		1
1ª SEMANA									Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva  Filete de pavo a la provenzal Variedad de ensalada Fruta de temporada		Garbanzos guisados 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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3ª SEMANA							Crema de brócoli, cebolla y patata Croquetas de rustido Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)  Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 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	

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

