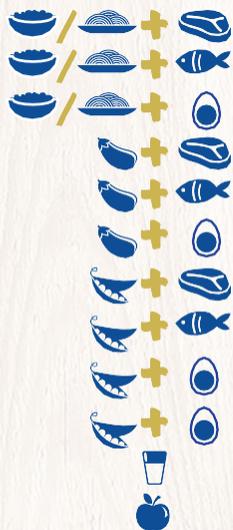


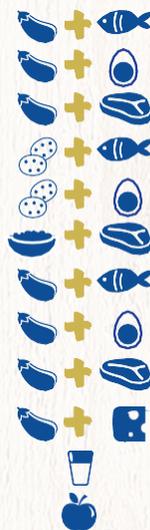
Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



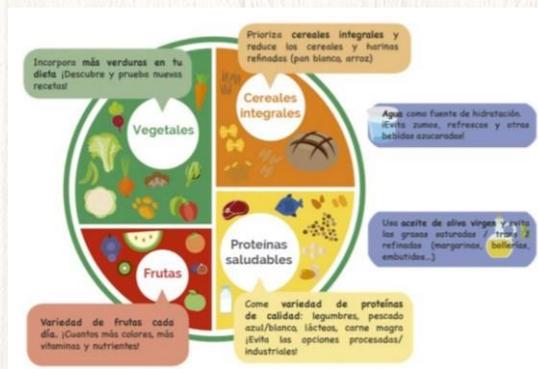
CENA



Este mes



A continuación, podréis encontrar la propuesta del conocido como "Plato de Harvard", creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Esta infografía os puede ayudar a configurar el menú semanal de una manera saludable y balanceada:



La asociación Justicia Alimentaria, con el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza, han creado un documento para acompañar la alimentación en la etapa escolar, para fomentar la alimentación familiar sostenible y saludable. Si quieres consultarlo y conocer algunas de las recetas que proponen: [CLICA AQUI](#)

10 meses causas

¡La violencia nunca puede ser una opción!

La causa de este mes es la no violencia, aunque durante todo el curso acompañamos los niños y niñas hacia una resolución positiva de los conflictos, rechazando las resoluciones violentas (tanto físicas como verbales). El ambiente que creamos durante el mediodía y la actuación de los y las monitoras, ayuda a ir disminuyendo estas situaciones. Es un aprendizaje para TODA LA VIDA.

NO VIOLENCIA



CRIANZA POSITIVA PARA EDUCAR NIÑOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Sello dietista



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

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal)	P Proteína
H Hidratos de carbono	L Lípidos



MENÚ ENERO 2025



BASAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, pepino y zanahoria</p>																																							
<p>Judias pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>																																							
<p>Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas</p>																																							
INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.																	
611	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29																
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva</p>																																							
<p>Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria</p>																																							
<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>																																							
<p>Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz</p>																																							
<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada</p>																																							
INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.																	
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	747	62	37	28
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria</p>																																							
<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas</p>																																							
<p>Garbanzos con verduras (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>																																							
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz</p>																																							
<p>Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras</p>																																							
INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.																	
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado</p>																																							
<p>Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz</p>																																							
<p>Garbanzos con verduras (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>																																							
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz</p>																																							
<p>Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Variedad de ensaladas</p>																																							
INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.		INF.		Fruta de temporada				PRI.																	
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34								

DÍA DE LA NO VIOLENCIA



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



Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)
Naranja: Energía (Kcal)
Azul: hidratos de carbono (g)
Rojo: proteínas (g)
Amarillo: grasas (g)



MENÚ ENERO 2025



SIN CERDO

LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p>								Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)				Judias pintas guisadas				Sopa de verduritas																							
								(salsa de tomate casero)				Tortilla de patatas				Bistec de pollo al horno																							
								Hamburguesa de coliflor y queso				Lechuga, pepino y zanahoria				Mezcla de setas																							
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.																							
611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29																
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras (S)				Arroz con salsa de tomate casero				Judias blancas guisadas				Sopa de caldo con pasta																							
Croquetas de pollo				Bacalao al horno				Tortilla de calabacin (H)				Pollo asado al horno con piña				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maiz				Variedad de ensalada																							
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Yogurt (L)		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.																	
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduritas				Crema de brócoli, cebolla y patata				Macarrones con salsa de tomate																							
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Bistec de pollo al horno				Filete de merluza al horno				Tortilla de patatas				Jamoncitos de pollo al horno																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maiz				Salsa de naranja y verduras																							
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Yogurt (L)		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.																	
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judias blancas guisadas (S)								<p>DIA DE LA NO VIOLENCIA</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p>				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)																							
Salchichas de ave al horno				Bacalao al horno con pimentón												Tortilla de patatas (H)																							
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz												Variedad de ensaladas																							
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Yogurt (L)		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.																	
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34								

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



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN CARNE

LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p>										Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		Hamburguesa de coliflor y queso		Lechuga, pepino y zanahoria		Judias pintas guisadas		Tortilla de patata		Lechuga, olivas y soja		Sopa de verduritas		Tortilla de calabacín		Mezcla de setas													
										INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.						
										611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	35						
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Judía verde con patata y aceite de oliva					Lentejas guisadas con verduras					Arroz con salsa de tomate casero					Judias blancas guisadas					Sopa de caldo vegetal con pasta																			
Fingers de pescado					Bacalao al horno					Tortilla de calabacín					Hamburguesa de coliflor y queso					Filete de merluza al horno																			
Lazos aliñados con aceite de oliva					Lechuga y zanahoria					Lechuga, olivas y soja					Lechuga, pepino y maiz					Variedad de ensalada																			
INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Yogurt						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.								
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Borrajitas con patata					Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)					Garbanzos con verduritas					Crema de brócoli, ceba y patata					Macarrones con salsa de tomate																			
Hamburguesa de coliflor y queso					Tortilla de calabacín y patata					Filete de merluza al horno					Tortilla de patatas					Merluza al horno																			
Lechuga y zanahoria					Variedad de lechugas					Lechuga, olivas y soja					Lechuga, pepino y maiz					Salsa de naranja y verduras																			
INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Yogurt						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.								
675	69	27	34	733	86	19	37	634	91	23	20	858	113	20	36	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva					Judias blancas guisadas										DIA DE LA NO VIOLENCIA					Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)																			
Tortilla francesa					Bacalao al horno con pimentón										Espirales con salsa de tomate					Tortilla de patatas (H)																			
Arroz blanco salteado					Lechuga, tomate y maiz										Colas de rape al horno					Variedad de ensaladas																			
INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Yogurt						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.								
599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33	689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34								

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



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN GLUTEN

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</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>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Yogurt</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</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>Yogurt</p>		<p>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</p> <p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variedad de lechugas</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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL





MENÚ ENERO 2025



SIN LACTOSA

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt de soja</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</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 Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Yogurt de soja</p>		<p>Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de champiñones 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	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja</p>				<p>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</p> <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas 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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN PESCADO

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</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 Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Yogurt</p>		<p>Garbanzos con verduritas Salchichas de ternera al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón 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	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p>				<p>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</p> <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas 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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN HUEVO

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Pavo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</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 sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Yogurt</p>		<p>Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Pavo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p>				<p>DIA DE LA NO VIOLENCIA Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Variedad de ensaladas 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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN FRUTOS SECOS

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sintonía!!!</i></p>				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</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 Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Yogurt</p>		<p>Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón 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	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p>				<p>DÍA DE LA NO VIOLENCIA Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas 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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN GARBANZOS

LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p>				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</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>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Revuelto de jamón y queso</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>	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</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>Yogurt</p>				<p>DIA DE LA NO VIOLENCIA</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>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variación de ensaladas</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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025



SIN LENTEJAS

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sortisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</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>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Yogurt</p>	<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Revuelto de jamón y queso</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>					
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</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>Yogurt</p>		<p>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</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>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variación de ensaladas</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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ ENERO 2025

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



**NO LEGUMINOSAS
(GARBANZOS,LENTEJAS Y GUISANTES
Y JUDÍA VERDE)**

LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p>				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas (s/guisantes, s/judía verde) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con pan rallado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas con verduritas (s/guisantes, s/judías verdes) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas (s/guisantes, ni judías verdes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (s/guisantes, ni judías verdes) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento) Bistec de pollo al horno Variedad de lechuga Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas (s/guisantes, no judías verdes) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto con champiñones Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes s/judías verdes) Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas (s/guisantes, ni judía verde) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>				<p>DIA DE LA NO VIOLENCIA Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz (s/guisantes ni judía verde) Tortilla de patatas Variedad de lechugas 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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL