

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡VUELTA AL COMEDOR!



		<p>8 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Kcal. 706</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>9 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714</p> <p>Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur</p> <p>Verdura/Carne/Patata/Fruta</p>	<p>10 Prt. 30 HC. 89 Lip. 27 Kcal. 722</p> <p>Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Lácteo</p>
<p>13 Prt. 28 HC. 85 Lip. 26 Kcal. 684</p> <p>Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta</p>	<p>14 Prt. 32 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 713</p> <p>Estofado de lentejas con puerro y calabacín Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta</p>	<p>15 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700</p> <p>Patatas guisadas con ternera Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>16 Prt. 34 HC. 84 Lip. 23 Kcal. 680</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado al limón y romero con patatas dado Actimel</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>17 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno en salsa Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>
<p>20 Prt. 25 HC. 90 Lip. 24 Kcal. 676</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate, cebolla y jamón york Varitas de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Fruta</p>	<p>21 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664</p> <p>Garbanzos estofados con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Arroz/Fruta</p>	<p>22 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661</p> <p>Crema de zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta</p>	<p>23 Prt. 38 HC. 87 Lip. 28 Kcal. 756</p> <p>Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Patatas dado Yogur</p> <p>Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo</p>	<p>24 Prt. 28 HC. 86 Lip. 26 Kcal. 690</p> <p>Arroz con sofrito de tomate Pescadilla a la romana Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>
<p>27 Prt. 25 HC. 85 Lip. 30 Kcal. 710</p> <p>Caracolillos a la napolitana con queso Medallón de calamar Ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta</p>	<p>28 Prt. 24 HC. 88 Lip. 25 Kcal. 673</p> <p>Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo</p>	<p>29 Prt. 24 HC. 89 Lip. 33 Kcal. 749</p> <p>Pote berciano con alubia Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Arroz/Fruta</p>	<p>30 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700</p> <p>Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>31 Prt. 25 HC. 97 Lip. 24 Kcal. 702</p> <p>Sopa de ave con fideos Pizza napolitana Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura/Carne/Pescado/Fruta</p>





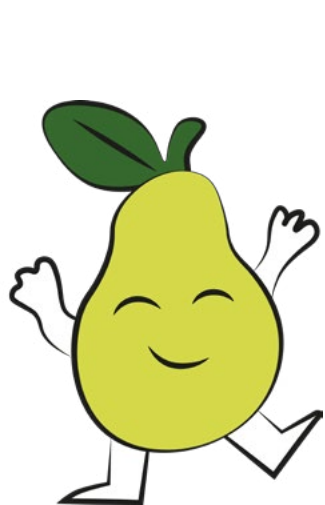
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Prt. 27 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 681 Paella mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	4 Prt. 25 HC. 85 Lip. 24 Kcal. 656 Sopa maravilla Lomo de cerdo adobado al horno con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	5 Prt. 29 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 701 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla a la romana con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pasta/Lácteo	6 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz integral saiteado Yogur Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	7 Prt. 30 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 706 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
10 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Kcal. 706 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	11 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714 Lentejas con chorizo Revuelto de york con salteado de zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Patata/Fruta	12 Prt. 32 HC. 88 Lip. 24 Kcal. 696 Crema de calabacín, puerro y cebolla Contramuslo de pollo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	13 Prt. 30 HC. 89 Lip. 27 Kcal. 722 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobito al horno Ensalada de lechuga y tomate Actimel Verdura/Carne/Pescado/Lácteo	14 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Filete de merluza al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta
17 Prt. 28 HC. 85 Lip. 26 Kcal. 684 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	18 Prt. 32 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 713 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta	19 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Patatas guisadas con ternera Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	20 Prt. 34 HC. 84 Lip. 23 Kcal. 680 Sopa de ave con fideos Pollo asado al limón y romero con patatas dado Actimel Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	21 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714 Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno en salsa Ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta
24 Prt. 25 HC. 90 Lip. 24 Kcal. 676 Judías verdes con salsa de tomate, cebolla y jamón york Varitas de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Fruta	25 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	26 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661 Crema de zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta	27 Prt. 38 HC. 87 Lip. 28 Kcal. 756 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Patatas dado Yogur Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	28 Prt. 28 HC. 86 Lip. 26 Kcal. 690 Sopa de ave con fideos Pizza Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta



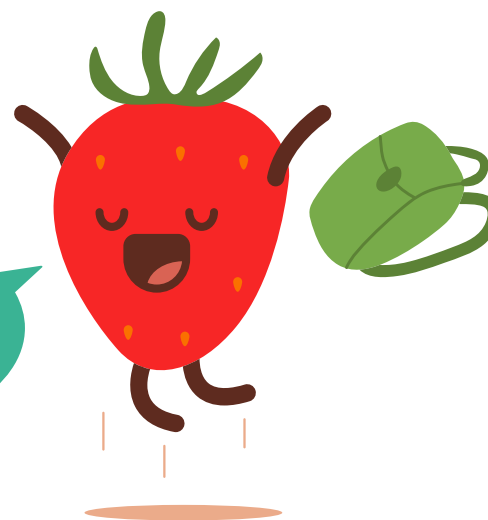
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 Prt. 25 HC. 85 Lip. 30 Kcal. 710 Arroz con sofrito de tomate Medallón de calamar Ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	6 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Crema de verduras Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	7 Prt. 25 HC. 97 Lip. 24 Kcal. 702 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Pescadilla a la romana Mayonesa Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pescado/Fruta
10 Prt. 27 HC. 87 Lip. 25 Kcal. 681 Paella mixta con pollo, pimiento y zanahoria Revuelto de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Pescado/Fruta	11 Prt. 25 HC. 85 Lip. 24 Kcal. 656 Sopa maravilla Lomo de cerdo adobado al horno con patatas fritas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Arroz/Lácteo	12 Prt. 29 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 701 Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria Pescadilla a la romana con ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Pasta/Lácteo	13 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Estofado de pollo con arroz integral salteado Yogur Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	14 Prt. 30 HC. 88 Lip. 26 Kcal. 706 Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón Boquerón en tempura frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Huevo/Fruta
17 Prt. 28 HC. 89 Lip. 26 Kcal. 706 Arroz con sofrito de tomate Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga con atún Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Pescado/Fruta	18 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714 Lentejas con chorizo Revuelto de york con salteado de zanahoria Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Patata/Fruta	19 Prt. 32 HC. 88 Lip. 24 Kcal. 696 Crema de calabacín, puerro y cebolla Contramuslo de pollo guisado con guisantes, zanahoria y patata Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Arroz/Fruta	20 Prt. 30 HC. 89 Lip. 27 Kcal. 722 Judías verdes con refrito de ajitos y tomate San jacobó al horno Ensalada de lechuga y tomate Actimel Verdura/Carne/Pescado/Lácteo	21 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos con puerro, patata y zanahoria Filete de merluza al horno con calabacín orly Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Pasta/Fruta
24 Prt. 28 HC. 85 Lip. 26 Kcal. 684 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	25 Prt. 32 HC. 90 Lip. 25 Kcal. 713 Estofado de lentejas con puerro y calabacín Estofado de cerdo con pimientos, guisantes y patatinas Fruta fresca de temporada Verdura/Huevo/Legumbre/Fruta	26 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Patatas guisadas con ternera Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	27 Prt. 34 HC. 84 Lip. 23 Kcal. 680 Sopa de ave con fideos Pollo asado al limón y romero con patatas dado Yogur Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	28 Prt. 33 HC. 87 Lip. 26 Kcal. 714 Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno en salsa Ensalada Fruta fresca de temporada Verdura/Carne/Arroz/Fruta
31 Prt. 25 HC. 90 Lip. 24 Kcal. 676 Judías verdes con salsa de tomate, cebolla y jamón york Varitas de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada ...y por la noche: Verdura/Carne/Huevo/Fruta				



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 31 HC. 90 Lip. 20 Kcal. 664 Garbanzos estofados con puerro y calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada	2 Prt. 28 HC. 81 Lip. 25 Kcal. 661 Crema de zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata Fruta fresca de temporada	3 Prt. 38 HC. 87 Lip. 28 Kcal. 756 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Albóndigas mixtas guisadas con pimientos, zanahoria y cebolla Patatas dado Yogur	4 Prt. 28 HC. 86 Lip. 26 Kcal. 690 Arroz con sofrito de tomate Pescadilla a la romana Ensalada Fruta fresca de temporada
	Verdura/Pescado/Arroz/Fruta	Verdura/Pescado/Legumbre/Fruta	Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta
7 Prt. 25 HC. 85 Lip. 30 Kcal. 710 Caracolillos a la napolitana Medallón de calamar Ensalada Fruta fresca de temporada	8 Prt. 24 HC. 88 Lip. 25 Kcal. 673 Puré de calabacín, puerro y patata Pollo asado con ensalada Fruta fresca de temporada	9 Prt. 24 HC. 89 Lip. 33 Kcal. 749 Pote berciano con alubia Merluza al horno con patatas Fruta fresca de temporada	10 Prt. 34 HC. 87 Lip. 24 Kcal. 700 Garbanzos a la jardinera con puerro y calabacín Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y atún Yogur	11 Prt. 25 HC. 97 Lip. 24 Kcal. 702 Sopa de ave con fideos Pizza Fruta fresca de temporada
 ...y por la noche: Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	Verdura/Carne/Arroz/Fruta	Verdura/Pescado/Huevo/Lácteo	Verdura/Carne/Pescado/Fruta



¡VACACIONES!



Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales