Lunes Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan v Agua Fruta de Temporada

Martes Tortilla Francesa

Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Tomate Pan v Agua Fruta de Temporada

Miércoles

Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

Jueves

Sopa de Cocido Cocido Completo

> Pan v Agua Fruta de Temporada

Viernes Crema de Calabacín ECO

Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan v Agua Fruta de Temporada y Yogur

14

28

Kcal: 627 Lip: 19,80 Prot: 22,20 HC: 89,75

Lentejas Estofadas con Verduras 10 Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada

Judías Verdes con Tomate 11 Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada

Crema de Calabaza FCO 12 Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

Coditos al Gratén 13 Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada



Kcal: 743 Lip: 25.86 Prot: 28.31 HC: 1

Cena: Arroz + Pescado

17



Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,9

Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 24.05 Prot: 24.85 HC: 59.19 Cena: Patata + Pescado + Fru

Paella de Verduras Merluza a la Bilhaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62

Sopa de Cocido Cocido Completo

> Pan y Agua Fruta de Temporada

Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

Coditos con Tomate 24 Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga v Maíz Pan v Agua Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,

Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,74 HC: 93,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Garbanzos Encebollados 26 Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan v Agua

Fruta de Temporada

Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan v Agua Fruta de Temporada

Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22

Kcal: 628 Lip: 18.63 Prot: 33,81 HC: 82,

Kcal: 688 Lip: 19.04 Prot: 38,79 HC: 93.94

Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81

Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44



ALIMENTACIÓN INTEGRATIVAEN TU DÍA A DÍA

¿[n que consiste?]

La ón

ón, , y B y



iESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!





SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.......
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO......
VERDURA + CARNE....
VERDURA + PESCADO...
VERDURA + HUEVO.....
FRUTAS / LÁCTEO...

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE

VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE

VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE

FRUTAS / LÁCTEO

	Lunes	Martes	Mierco	oles Jueves	Viernes
	Coliflor a la Gallega	4 Judías Blancas Estofadas con Verdura	5 Arroz a Banda	6 Sopa de Fideos	7 Crema de Calabacín ECO
L	Macarrones Boloñesa de Ternera	Tortilla Francesa	Caballa en Aceite	Cocido Sin Cerdo	Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate	Ensalada de Lechuga	y Maíz	Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua	Pan y Agua	Pan Integral y Agua	Pan y Agua	Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + La	ácteo Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Hu	evo + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Cena: Arroz + Ave + Fruta
ſ	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11 Judías Verdes con Tomate	12 Crema de Calabaza E	CO Tag Coditos al Gratén	14
L	Tortilla de Patata con Cebolla.	Salchichas de Pavo al Horno	Filete de Pollo al Hori		
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera	Zanahoria Rehogada	Ensalada de Lechuga y Tomate	
	Pan y Agua	Pan y Agua	Pan Integral y Agua	Pan y Agua	
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Pescado + Fi	ruta Verdura + Carne + Lácteo	
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Patata + Pesca		
	17	18 Crema de Zanahoria ECO	19 Paella de Verduras	20 Sopa de Fideos	Guiso de Menestra
-	4111	Pollo Asado	Merluza a la Bilbaína	Cocido Sin Cerdo	Espirales corrAturi
		Patatas Dado	Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	FEGTING	Pan y Agua	Pan Integral y Agua	Pan y Agua	Pan y Agua
	FESTIVO	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada y Yogur
		Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Frut	<u> </u>	Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Ave		
	24 Coditos con Tomate	25 Crema de Verduras ECO	26 Garbanzos Encebolla	21	Lentejas Estofadas con Verduras
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Pollo Asado	Merluza al Horno	Escalope de Pollo	Samorarriorno
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf	Patatas Panadera	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua	Pan y Agua	Pan Integral y Agua	Pan y Agua	Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fr	ruta Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Ave + Fruta



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite	6 Sopa de Cocido Cocido Completo	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo	Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta	Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta	Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 10 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta	Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo 12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Fruta Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Ave + Fruta 14 FESTIVO
Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua	Cena: Patata + Pescado + Fruta Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua	Cena: Verdura + Carne + Lácteo Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua	Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua
FESTIVO Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta Crema de Verduras ECO	Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo Arroz con Tomate	Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta Estofado de Patatas con Verduras
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada	Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



2025	Coliflor a la Gallega Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta	Ca En Pa Fro	rroz a Banda aballa en Aceite nsalada de Lechuga y Maíz an Sin Gluten y Agua ruta de Temporada erdura + Huevo + Lácteo	6	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta	7	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta
Noviembre scas)	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 10 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Patata + Carne + Fruta Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Cr Alt Za Pa Fru Pa	ena: Verdura + Huevo + Lácteo rema de Calabaza ECO bóndigas de Pollo en Salsa anahoria ECO en Guiso an Sin Gluten y Agua ruta de Temporada atata + Pescado + Fruta	13	Cena: Verdura + Pescado + Fruta Pasta Sin Gluten al Gratén Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14	Cena: Arroz + Ave + Fruta
o in situ	FESTIVO Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Pa Me Pir Pa Fru Ve	nella de Verduras erluza a la Bilbaína mientos Asados en Sin Gluten y Agua ruta de Temporada erdura + Ave + Fruta	20		21	Guiso de Menestra Pasta Sin Gluten con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
Menú Toled	Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Ga Me Pa Pa Fru Ve	arbanzos Encebollados erluza al Horno atatas Panadera en Sin Gluten y Agua ruta de Temporada erdura + Carne + Fruta	27		28	- Catafada da Datatas asa Vandunas

Miércoles

Jueves

Viernes

Martes

Lunes



Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Patata + Huevo + Fruta

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
3	Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa	5	Arroz con Tomate Caballa en Aceite	6	Sopa de Cocido Cocido Completo	7	Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
10	Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Coditos al Gratén	14	
	■Tortilla de Patata con Cebolla.		Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa		■ Tortilla Francesa		4111
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta	_	Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
17		18	Crema de Zanahoria ECO	19 Paella de Verduras	Paella de Verduras	20		21	Guiso de Menestra
	4111		Pollo Asado		Caballa en Aceite		Cocido Completo		■ Espirales con Atún
			Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	FFGTD 40		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	FESTIVO		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
		_	Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
24	Coditos con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
	■Tortilla de Patata con Cebolla.	ш	Magro de Cerdo con Tomate		Salchichas de Pavo al Horno		Escalope de Pollo		— Saimon an norno
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada

Verdura + Carne + Fruta

Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Arroz + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Ave + Fruta



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
Ī	3 Coliflor a la Gallega	4 Judías B	lancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
	Macarrones Boloñesa de Ternera	Tortilla I	rancesa	ш	Caballa en Aceite		Cocido Completo	ш	Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada	a de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua	Pan y Ag	gua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de	Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata +	Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: F	atata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
Ī	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11 Judías V	erdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Coditos al Gratén	14	
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Lomo al	Ajillo	ш	Albóndigas de Pollo en Salsa		Delicias de Bacalao	لنا	4
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas	Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua	Pan y Ag	gua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada	Fruta de	Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura	+ Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: \	/erdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
Ī	17	18 Crema d	le Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20	Sopa de Cocido	21	Guiso de Menestra
	diii)	Pollo As	ado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo	ш	Espirales con Atún
		Patatas	Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
		Pan y Ag	gua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	FESTIVO	Fruta de	Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
		Pasta + I	Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: F	asta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
	24 Coditos con Tomate	25 Crema c	le Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Magro d	e Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo	ш	Salmón al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pi	laf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua	Pan y Ag	gua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de	:Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata +	Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



	Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
3	Coliflor a la Gallega	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
Ľ	Macarrones con Tomate	Tortilla Francesa	L	Caballa en Aceite	L	Cocido Completo	<u> </u>	Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur de Soja
	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
10	Lentejas Estofadas con Verduras 1	1 Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Coditos con Tomate	14	1
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Lomo al Ajillo	ш	Albóndigas de Pollo en Salsa		Merluza al Horno		J
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		
	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
1	7	8 Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20		21	Guiso de Menestra
	ditt.	Pollo Asado	<u> </u>	Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo		Espirales con Atún
		Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	FESTIVO	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur de Soja
		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
24	· ·		26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo		- Saimonarrionio
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta



	Lunes		Martes		Miercoles		Jueves		viernes
	3 Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)	7	Crema de Calabacín ECO
L	Pasta Sin Huevo Boloñesa	<u> </u>	Filete de Pollo al Horno	النا	Caballa en Aceite		Cocido Completo	انا	Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Pasta Sin Huevo al Gratén	14	
	Filete de Pollo al Horno		Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa		Merluza al Horno	ш	4111
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
	17	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20		21	Guiso de Menestra
	ditth.		Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo		Pasta Sin Huevo con Atún
			Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
			Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	FESTIVO		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
			Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta
	Pasta Sin Huevo con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno
	Filete de Pollo al Horno		Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo		
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Ave + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta



Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Huevo + Fruta

	Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
[Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	5	Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz	6	Sopa de Cocido Cocido Completo	7	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE
	Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta		Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo		Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta		Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta
[Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Cena: Patata + Carne + Fruta Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	12	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	13	Cena: Verdura + Pescado + Fruta Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	14	Cena: Arroz + Ave + Fruta FESTIVO
[Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta 17	Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado	19	Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados	20	Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo Sopa de Cocido Cocido Completo	21	Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	FESTIVO Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta		Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <i>Cena</i> : Verdura + Pescado + Lácteo		Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
	Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta	26	Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta	27	Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	28	Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Aye + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Arroz + Ave + Fruta



L	3 Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	■ Puerro y Pimiento	olla, 7	Crema de Calabacín ECO
	Cinta de Lomo Fresca al Horno		Tortilla Francesa		Filete de Pollo al Horno		Cocido Sin Chorizo		Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
Г	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Arroz con Tomate	14	1
۲	Tortilla de Patata con Cebolla.		Lomo al Ajillo	ш	Pollo Asado		Merluza al Horno		(1111)
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
	17	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebo Puerro v Pimiento	olla, 21	Guiso de Menestra
	ditt.		Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Sin Chorizo		Salchichas de Pavo al Horno
			Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanaho
	FESTIVO		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
			Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
Т	Arroz con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verdur
_	Tortilla de Patata con Cebolla.		Magro de Cerdo con Tomate	لنت	Merluza al Horno		Escalope de Pollo		Salmón al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

Martes



Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
3 Coliflor a la Gallega 4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
Macarrones Boloñesa de Ternera	Tortilla Francesa	Ŭ	Caballa en Aceite	ت	Cocido Completo		Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras 11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Coditos al Gratén	14]
Tortilla de Patata con Cebolla.	Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa		Delicias de Bacalao		
Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		
Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
17	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20	Sopa de Cocido	21	Guiso de Menestra
ditto	Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo	[21]	Espirales con Atún
	Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
FESTIVO	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate 25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.	Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno	_	Escalope de Pollo	20	Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

