

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 486,644 prot (g): 18,752 lip (g): 19,95 hc (g): 54,306	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 702,312 prot (g): 21,921 lip (g): 21,982 hc (g): 94,86	Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 668,138 prot (g): 35 lip (g): 23,023 hc (g): 77,509	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 681,034 prot (g): 27,393 lip (g): 23,553 hc (g): 81,993	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 665,597 prot (g): 36,526 lip (g): 24,877 hc (g): 69,963
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 634,099 prot (g): 26,36 lip (g): 30,936 hc (g): 54,517	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 528,401 prot (g): 34,732 lip (g): 17,048 hc (g): 55,943	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 538,425 prot (g): 27,09 lip (g): 17,695 hc (g): 62,488	Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, cerdo magro, tomate...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 716,845 prot (g): 28,077 lip (g): 16,297 hc (g): 110,358
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 440,809 prot (g): 22,991 lip (g): 18,111 hc (g): 44,028	Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 670,029 prot (g): 20,224 lip (g): 14,496 hc (g): 109,521	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 537,906 prot (g): 27 lip (g): 17,62 hc (g): 63,579	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 524,604 prot (g): 23,746 lip (g): 15,025 hc (g): 70,007	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 650,687 prot (g): 32,066 lip (g): 24,41 hc (g): 71,738
23	24	25	26	27
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 503,997 prot (g): 27,85 lip (g): 18,992 hc (g): 53,124	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 681,034 prot (g): 27,393 lip (g): 23,553 hc (g): 81,993	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 580,641 prot (g): 23,515 lip (g): 26,842 hc (g): 54,211	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 502,596 prot (g): 12,823 lip (g): 18,66 hc (g): 63,648	Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, jverde, zanah...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, lenteja,cebolla...) Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 624,275 prot (g): 22,571 lip (g): 19,281 hc (g): 87,922
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanh...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio(aceite, pimentón) Garbanzos salteados con verduras(pimiento rojo,zanahoria, Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanh...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos ecológicos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zanh...) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pol - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zanah...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de col fresca Yogur y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	03 Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	04 Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	05 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	12 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	13 Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	17 Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	18 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	19 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	20 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
23 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	24 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pol - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	25 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	26 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan integral	27 Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zanah...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, pollo, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con fideos sin huevo(fiideo, judía v,patata, zana...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin huevo aglio-olio(aceite, pimentón) Garbanzos salteados con verduras(pimiento rojo,zanahoria, Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zana...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, pollo, Garbanzos ecológicos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zana...) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, ...) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro(preparado de marisco, cebolla, Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zahan...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo con garbanzo ecológico(garbanzos,zanahoria,codillo,pol - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zahan...) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de col fresca Yogur y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (arroz integral, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Guiso de lentejas ecológicas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio(aceite, pimentón) Garbanzos salteados con verduras(pimiento rojo,zanahoria, Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos ecológicos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz caldoso con pollo(pollo taco, tomate nat trit, iverde, zanah...) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Arroz integral con verduras (arroz integral,calabacín, cebolla, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Coliflor al ajoarriero(ajo, aceite) Salmón al horno en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Magro de cerdo estofado a la riojana(harina de trigo, Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Arroz con verduras y pollo(pollo taco, calabacín, zanahoria...) Espinacas salteadas con patatas(patatas, ajo, aceite) Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Coditos gratinados con queso(tomate nat trit,preparado queso rall,zanahoria...) Garbanzos salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Crema de calabaza y calabacín(patata, calabaza, calabacín) Ragout de cerdo estofado(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Coliflor al ajoarriero(ajo, aceite) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con zanahoria(zanahoria,ajo,aceite) Caldereta de pollo estofada(pollo taco, tomate nat trit, cebolla, zanah...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón y familia, fruta)	Espinacas salteadas con patatas(patatas, ajo, aceite) Arroz con pollo y champiñones(arroz, champiñones,pollo, tomate nat trit) Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			