



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



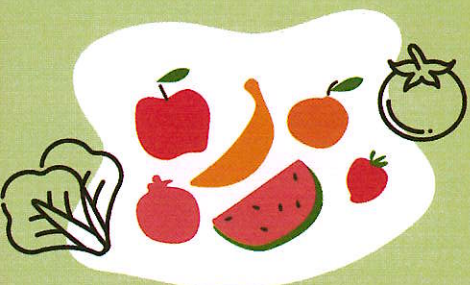
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo

POSTRE

fruta	>	lácteo
-------	---	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria

Rabas de calamar

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

490,1kcal Prot:15,8g -Lip:21g -HC:54,4g -AGS:2,8g -
Azúcares:25,3g -Sal:2,8g

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate

Cinta de lomo

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

642kcal Prot:31,4g -Lip:19g -HC:82,5g -AGS:4,2g -
Azúcares:21g -Sal:1,8g

JUEVES 3

Ensalada alemana

Filete de abadejo a la romana

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

642,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:29,3g - HC:62,8g
AGS:5,3g - Azúcares:15,1g - Sal:2,7g

VIERNES 4

Paella de verduritas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

772,2kcal Prot:24,4g -Lip:30,3g -HC:97,9g -AGS:10,6g
-Azúcares:24,4g -Sal:2g

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria

Magro de cerdo con tomate

Patatas

Pan/ fruta fresca

607,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,5g - HC:68,6g AGS:5,2g
- Azúcares:22,6g - Sal:1,8g

MARTES 8

Ensalada de arroz

Filete de pollo

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

632,3kcal Prot:26,8g -Lip:18,5g -HC:87g -AGS:3,8g -
Azúcares:19,3g -Sal:1,7g

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas

Revuelto de bacón

Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

542,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,8g - HC:54,0g AGS:6,8g
- Azúcares:15,3g - Sal:2,7g

JUEVES 10

Lentejas con verduras

Hamburguesa a la plancha

(Burger meat)

Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

759,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:37,0g - HC:72,6g
AGS:3,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,2g

VIERNES 11

Coditos napolitana

Bacalao rebozado al ajillo

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

719,2Kcal - Prot:27,8g - Lip:24,4g - HC:95,3g
AGS:5,4g - Azúcares:23,9g - Sal:1,3g

LUNES 14

Crema de verduras

Merluza a la andaluza

Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

459,2kcal Prot:18,7g -Lip:13,9g -HC:61g -AGS:2g -
Azúcares:22,7g -Sal:1,8g

MARTES 15

Arroz tres delicias

Cinta de lomo adobado al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

591,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:15,3g - HC:86,6g AGS:2,9g -
Azúcares:15,8g - Sal:3,5g

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza

Pollo asado

Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

784,8kcal Prot:37,9g -Lip:28g -HC:88,1g -AGS:5,7g -
Azúcares:20,2g -Sal:1,7g

JUEVES 17

Macarrones al gratén

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

645,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,1g - HC:86,9g
AGS:4,9g - Azúcares:17,7g - Sal:3,6g

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas

Croquetas de jamón

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Helado

693,3kcal Prot:17,9g -Lip:27,8g -HC:89,7g -AGS:9,2g -
Azúcares:27,6g -Sal:3,7g

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate

Salchichas Frankfurt

Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

754,0Kcal - Prot:19,8g - Lip:32,9g - HC:91,7g AGS:9,2g
- Azúcares:15,6g - Sal:2,9g

MARTES 22

Guisantes salteados

Pollo al ajillo

Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

465,8kcal Prot:24,8g -Lip:18,5g -HC:46,3g -AGS:3,8g -
Azúcares:19,9g -Sal:1,6g

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo

Merluza a la andaluza

Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

536,2kcal Prot:25,5g -Lip:18,1g -HC:64,3g -AGS:3,3g -
Azúcares:20,2g -Sal:2,5g

JUEVES 24

Ensalada de alubias

Huevos duros con pisto

Pan/ fruta fresca

454,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,6g - HC:56,5g
AGS:2,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,3g

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo

Cinta de lomo

Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

604,5kcal Prot:32,7g -Lip:23,7g -HC:60,4g -AGS:5,8g -
Azúcares:19,7g -Sal:1,7g

MARTES 29

Paella de pollo

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

520,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:12,9g - HC:75,9g AGS:2,1g -
Azúcares:14,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 30

Hamburguesa completa

Patatas

Helado

759,6kcal Prot:29,3g -Lip:40,1g -HC:68,5g -AGS:10,5g -
Azúcares:21,2g -Sal:2,2g

JUEVES 31

Lentejas estofadas

Empanadillas de atún

Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

701,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:23,3g - HC:92,9g
AGS:5,4g - Azúcares:21,1g - Sal:2,4g

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada de patata, tomate,
maíz, zanahoria y aceitunas
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten/ Helado sin gluten

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan sin gluten/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de fideos sin gluten
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 10

Crema de puerro y calabaza
Filete de ternera a la plancha
Patatas bastón

Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 11

Pasta sin gluten napolitana
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan sin gluten/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria
y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones sin gluten
en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten/ Helado sin gluten

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón

Pan sin gluten/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero (sin gluten)
con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Pan sin gluten/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto

Pan sin gluten/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo
Patatas bastón

Pan sin gluten/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento
sin alérgenos
Patatas

Helado sin gluten

JUEVES 31

Salteado de garbanzos
Gallo en salsa de zanahoria
Tomate aliñado

Pan sin gluten/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones sin huevo con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada de patata, tomate,
maíz, zanahoria y aceitunas
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Estofado de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ Yogur sabor

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de fideos sin huevo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Pasta sin huevo napolitana
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz y zanahoria
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones sin huevo
en salsa de tomate
Filete de ternera al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
con atún (sin huevo)
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Filete de lomo al horno
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero
con picadillo de jamón
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Pechuga de pavo con pisto
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento
sin alérgenos
Patatas
Yogur sabor

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Gallo en salsa de zanahoria
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada de patata, tomate,
maíz, zanahoria y aceitunas
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur de soja

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estremitas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur de soja

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria
y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones
en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur de soja

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Filete de lomo al horno
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero
con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento
sin alérgenos
Patatas
Yogur de soja

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Gallo en salsa de zanahoria
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada de patata, tomate,
maíz, zanahoria y aceitunas
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur de soja

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Filete de pavo a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur de soja

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria
y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones
en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur de soja

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Filete de lomo al horno
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero
con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento
sin alérgenos
Patatas
Yogur de soja

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Gallo en salsa de zanahoria
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones s/trazas de soja con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada de patata, tomate,
maíz, zanahoria y aceitunas
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Arroz con verduras
(sin legumbres)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ Yogur sabor

LUNES 7

Brócoli al ajillo
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de fideos s/trazas de soja
Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Crema de puerro y calabaza
Filete de ternera a la plancha
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Pasta s/trazas de soja napolitana
Bacalao al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria
y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Salteado de verduras
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones s/trazas de soja
en salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Yogur sabor

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Filete de lomo al horno
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Crema de calabacín
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo
de jamón y huevo
Merluza a la gallega
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada campera
Huevos duros con pisto

Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Brócoli salteado con tomate
Cinta de lomo
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento
sin alérgenos
Patatas

Yogur sabor

JUEVES 31

Patatas estofadas con puerro y calabacín
Gallo en salsa de zanahoria
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli saltado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MIÉRCOLES 9

Sopa de estremitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

JUEVES 10

Crema de puerro y calabaza
Hamburguesa a la plancha (Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur natural

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Helado

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento sin alérgenos
Patatas
Helado

JUEVES 31

Salteado de garbanzos
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*
*excepto melocotón

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Filete de ternera con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de pavo con tomate
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estremitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha (Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Estofado de pavo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas con huevo (sin atún)
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Helado

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Filete de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento sin alérgenos
Patatas
Helado

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Filete de ternera con ajito
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de pavo con tomate
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur sabor

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Estofado de pavo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz salteado con maíz, zanahoria y tortilla
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas con huevo (sin atún)
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Filete de pavo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento sin alérgenos
Patatas
Yogur sabor

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Contramuslo de pollo al horno
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur sabor

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Yogur sabor

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto

Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento sin alérgenos
Patatas

Yogur sabor

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur sabor

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha (Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Yogur sabor

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto

Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento sin alérgenos
Patatas

Yogur sabor

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Yogur sabor

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Pechuga de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Yogur sabor

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo
de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Menú especial fin de Campamento
sin alérgenos
Patatas
Yogur sabor

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brocoli saltado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Helado

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con calabacín al horno
Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Hamburguesa completa
Patatas
Helado

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca

VIERNES 4

Paella de verduritas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata
y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha
(Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Helado

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo
de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto

Pan/ fruta fresca

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Hamburguesa completa

Patatas

Helado

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 9

Sopa de estremitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha (Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur natural

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ Helado

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 30

Hamburguesa completa

Patatas

Helado

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado

Pan/ fruta fresca*
*excepto plátano

LUNES

MARTES 1

Brócoli salteado con zanahoria
Rabas de calamar
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MIÉRCOLES 2

Macarrones con tomate
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

JUEVES 3

Ensalada alemana
Filete de abadejo a la romana
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

VIERNES 4

Paella de verduras
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ Helado

LUNES 7

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Magro de cerdo con tomate
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MARTES 8

Ensalada de arroz
Filete de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MIÉRCOLES 9

Sopa de estrellitas
Revuelto de bacón
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

JUEVES 10

Lentejas con verduras
Hamburguesa a la plancha (Burger meat)
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

VIERNES 11

Coditos napolitana
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur natural

LUNES 14

Crema de verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MARTES 15

Arroz tres delicias
Cinta de lomo adobado al horno
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MIÉRCOLES 16

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo asado
Patatas bastón

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

JUEVES 17

Macarrones al gratén
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

VIERNES 18

Ensalada de patatas aliñadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/ Helado

LUNES 21

Arroz con salsa de tomate
Salchichas Frankfurt
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MARTES 22

Guisantes salteados
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MIÉRCOLES 23

Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

JUEVES 24

Ensalada de alubias
Huevos duros con pisto
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

VIERNES 25

FESTIVO

LUNES 28

Judías verdes salteadas con pavo
Cinta de lomo
Patatas bastón
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MARTES 29

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo

MIÉRCOLES 30

Hamburguesa completa
Patatas
Helado

JUEVES 31

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan/ fruta fresca*
*excepto frutas con pelo