

| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>  | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>                | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 13,6 g, Proteínas: 18,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 803 Kcal, Lípidos: 28,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 24,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37,3 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 139,3 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 32,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> |  |  |   |   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10  |
| Espirales de colores con bacon<br>   | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>  | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>  | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                             | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 15,6 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 772 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 110,3 g, Azúcares: 18,7 g, Proteínas: 23,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 1089 Kcal, Lípidos: 38,2 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 153,2 g, Azúcares: 24,3 g, Proteínas: 33,3 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> |  |  |   |   |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16   | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>  | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                    | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Croquetas de jamón con champiñón<br>   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                                  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22,3 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 85,3 g, Azúcares: 15,8 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 756 Kcal, Lípidos: 25,4 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 106,3 g, Azúcares: 19,0 g, Proteínas: 25,7 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 975 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 137,8 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 29,8 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>  |  |  |   |   |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23   | VIERNES 24  |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>  | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>  | Arroz de verduras con pollo<br>  | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br>   | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>   | Pizza de jamón York y queso con ensalada<br>           |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>   | Lácteo<br>   |
| <small>Energía: 605Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 1,9g, Hidratos de Carbono: 83,7g, Azúcares: 14,6g, Proteínas: 20,1, Sal: 1,6mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 756Kcal, Lípidos: 26,1g, AGS: 2,9g, Hidratos de Carbono: 107,5g, Azúcares: 17,6g, Proteínas: 22,9g, Sal: 1,6mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 1101Kcal, Lípidos: 38,7g, AGS: 4,0g, Hidratos de Carbono: 152,3g, Azúcares: 23,4g, Proteínas: 36,1g, Sal: 1,5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>                       |  |  |   |   |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30   | VIERNES 1   |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   |   |
| <p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> </p>   |  |  |   |   |

Para SERAL, el objetivo prioritario es dar una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud.

## COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON



### Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el de media mañana.

**LÁCTEOS:** Leche, yogures, queso.

**CEREALES:** Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

**FRUTAS:** Fruta natural, zumos, mermeladas.



### Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

**LÁCTEOS Y FRUTA:** Leche, yogures, queso, zumo.

**CEREALES:** Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

**OTROS:** Embutidos, chocolate (1 vez semana).

|                      | COMIDA                       | CENA  |
|----------------------|------------------------------|---|
| <b>PRIMER PLATO</b>  | Arroz, pasta, patata guisada | Crema, puré, verdura cocida                 |
|                      | Crema, puré, verdura cocida  | Arroz, pasta, patata                        |
|                      | Legumbre                     | Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida |
|                      | Sopa                         | Arroz, pasta, patata                        |
| <b>SEGUNDO PLATO</b> | Carne grasa (cerdo, cordero) | Pescado                                     |
|                      | Carne magra (ave, ternera)   | Huevo, pescado                              |
|                      | Pescado                      | Carne magra                                 |
|                      | Huevo                        | Carne magra, pescado                        |
| <b>POSTRE</b>        | Fruta                        | Fruta, lácteo                               |
|                      | Lácteo                       | Fruta                                       |

## Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias

| LUNES 30  | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
|---|---|--|---|--|
|   |   | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>  | Crema de calabaza  |
|   |   | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>           | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>             | Estofado de pavo a la jardinera<br>                                 |
|   |   | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 6   | MARTES 7  | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
| Macarrones con tomate (*)<br>                                       | Sopa casera de verduras con fideos (*)<br>                             | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>  | Arroz blanco con tomate<br>   |
| Contramuslo de pollo asado con champiñón laminado<br>               | Patatas guisadas con carne de cerdo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Estofado de cerdo con verduras<br>  | Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y tomate<br>                         | Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada   |
| Fruta   | Fruta   | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 13  | MARTES 14   | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16   | VIERNES 17   |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                              | Crema de calabacín<br>   | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                    | Sopa casera de pollo con fideos (*)<br>                           |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón<br>                    | Macarrones con tomate (*) con ensalada de lechuga y tomate<br>       | Pechuga de pavo a la plancha con lechuga<br>                            | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)<br> |
| Fruta   | Fruta   | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 20  | MARTES 21   | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23   | VIERNES 24   |
| Crema de calabaza y patata  | Sopa casera de verduras con fideos (*)<br>                           | Crema de calabacín<br>  | Arroz con verduras<br>   | Lentejas estofadas<br>  |
| Macarrones con tomate (*) con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                              | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz<br> | Pechuga de pollo a la plancha con lechuga<br>                              | Chuleta de pavo a la plancha con lechuga<br>                      |
| Fruta   | Fruta   | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 27  | MARTES 28   | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30   | VIERNES 1  |
|   |   |  |   |  |
|   |   |  |   |  |
|   |   |  |   |  |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>  | Crema de calabaza  |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>             | Estofado de pavo a la jardinera<br>                                 |
|  |  | Fruta<br>   | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
| Espirales de colores con bacon<br>                       | Patatas guisadas con verduras<br>                         | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>  | Arroz blanco con tomate<br>   |
| Contramuslo de pollo asado con champiñón laminado<br>     | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                             | Filete de pechuga de pollo empanada con zanahoria salteada<br>      |
| Fruta<br>   | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16   | VIERNES 17   |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                    | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                    | Fideos a la cazuela<br>   |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón<br>          | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Pechuga de pavo a la plancha con lechuga<br>                            | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento)<br> |
| Fruta<br>   | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>   | Fruta  |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23   | VIERNES 24   |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>            | Sopa casera de verduras con fideos<br>                  | Crema de calabacín<br>  | Arroz con verduras<br>   | Lentejas estofadas<br>  |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                 | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz<br> | Pechuga de pollo a la plancha con lechuga<br>                              | Pizza de jamón York y queso con lechuga<br>                       |
| Fruta<br>   | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>   | Lácteo<br>  |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30   | VIERNES 1  |
|  |  |  |   |  |
|  |  |  |   |  |
|  |  |  |   |  |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

| LUNES 30   | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2  | VIERNES 3  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín             | Patatas guisadas con verduras   | Crema de calabaza                                  |
|  |   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate       | Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz                         | Pavo al horno con champiñones                      |
|  |   | Fruta   | Yogurt  | Fruta  |
| LUNES 6  | MARTES 7  | MIÉRCOLES 8   | JUEVES 9  | VIERNES 10   |
| Macarrones con tomate                              | Patatas guisadas a la marinera                      | Crema de zanahoria  | Sopa casera de pollo con fideos   | Arroz blanco con tomate                            |
| Palometa en salsa con champiñones                  | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz    | Filete de magro de cerdo a la inglesa (*)                 | Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y tomate                        | Merluza al horno con zanahoria salteada            |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogurt  | Fruta  |
| LUNES 13   | MARTES 14   | MIÉRCOLES 15  | JUEVES 16   | VIERNES 17   |
| Macarrones con atún                                | Crema de calabacín                                  | Arroz con calabacín, zanahoria y champiñones              | Patatas guisadas con carne de cerdo                                     | Fideos a la cazuela                                |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón         | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate | Perca al horno  | Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogurt  | Fruta  |
| LUNES 20   | MARTES 21   | MIÉRCOLES 22  | JUEVES 23   | VIERNES 24   |
| Macarrones con tomate                              | Patatas guisadas con verduras                       | Crema de calabacín  | Arroz de verduras con pollo   | Crema de zanahoria                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria | Merluza al horno con zanahoria salteada             | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz | Limanda en salsa marinera   | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada          |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogurt  | Lácteo   |
| LUNES 27   | MARTES 28   | MIÉRCOLES 29  | JUEVES 30   | VIERNES 1  |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |  |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2   | VIERNES 3  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                | Patatas guisadas a la marinera<br>                       | Crema de zanahoria<br>                                |
|  |  | Tortilla de patata con lechuga<br>                                   | Tilapia en salsa verde (*) con lechuga<br>               | Estofado de pavo a la jardinera<br>                   |
|  |  | Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8   | JUEVES 9   | VIERNES 10   |
| Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva<br>      | Patatas guisadas a la marinera<br>            | Crema de zanahoria<br>   | Alubias blancas con verduras<br>                         | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín<br>     |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con lechuga<br>             | Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada<br>               | Chuleta de pavo con lechuga<br>                           | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>           |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15  | JUEVES 16  | VIERNES 17   |
| Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>   | Crema de calabacín<br>                      | Paella de carne<br>  | Patatas guisadas a la marinera<br>                     | Fideos a la cazuela<br>                             |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón<br>          | Tortilla de patata con lechuga<br>          | Perca en salsa verde con guisantes<br>                             | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga<br> | Fogonero al horno con zanahoria salteada<br>        |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22  | JUEVES 23  | VIERNES 24   |
| Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva<br>    | Patatas guisadas a la marinera<br>          | Crema de calabacín<br>   | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín<br>      | Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria<br> |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br> | Magro de cerdo a la plancha con zanahoria salteada con lechuga<br> | Limanda en salsa marinera<br>                          | Chuleta de pavo a la plancha con lechuga<br>        |
| Fruta apta   | Fruta apta   | Fruta apta  | Fruta apta   | Fruta apta   |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29  | JUEVES 30  | VIERNES 1  |
|  |  |   |  |  |
|  |  |   |  |  |
|  |  |   |  |  |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>   | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>                | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Triturado de fruta  |
|  |  | Triturado de verduras con lentejas y huevo<br>                            | Triturado de verduras con tilapia<br>  | Triturado de verduras con pavo  |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
| Espirales de colores con bacon<br>                       | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>  | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                              | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Triturado de fruta  |
| Triturado de verduras con palometa<br>                   | Triturado de verduras con huevo<br>                       | Triturado de verduras con magro  | Triturado de verduras con alubias blancas y pollo<br>                         | Triturado de verduras con merluza<br>                    |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16  | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                    | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                     | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Croquetas de jamón con champiñón<br>                   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                                  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Triturado de fruta  |
| Triturado de verduras con lomo   | Triturado de verduras con huevo<br>                     | Triturado de verduras con perca<br>                                     | Triturado de verduras con pollo<br>   | Triturado de verduras con fogonero<br>                 |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23  | VIERNES 24  |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>            | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>  | Arroz de verduras con pollo<br>   | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>  | Pizza de jamón York y queso con ensalada<br>           |
| Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Lácteo<br>   |
| Triturado de verduras con huevo<br>                     | Triturado de verduras con merluza<br>                   | Triturado de verduras con magro  | Triturado de verduras con limanda<br>                                      | Triturado de verduras con lentejas y pollo<br>         |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30  | VIERNES 1   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.  |  |   |  |   |

| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>   | Patatas guisadas con verduras<br>   | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>                | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
| Macarrones con atún<br>                                  | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>                                  | Alubias blancas con verduras<br>   | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Filete de magro de cerdo rebozado (*)<br>               | Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y tomate<br>                          | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16  | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                   | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de pollo<br>                                   | Patatas guisadas con verduras<br>   | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Croquetas de bacalao (*) con champiñón<br>             | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                | Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga v maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23  | VIERNES 24  |
| Macarrones con tomate<br>                              | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>                                | Arroz de verduras con pollo<br>   | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>  | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada<br>          |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Lácteo<br>   |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30  | VIERNES 1   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31                               | MIÉRCOLES 1                                     | JUEVES 2                                      | VIERNES 3                                |
|--|---|---|---|--|
|  |   | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín   | Patatas guisadas con verduras                 | Crema de calabaza                        |
|  |   | Tortilla francesa                               | Tilapia al horno                              | Pavo al horno con champiñones            |
|  |   | Fruta   | Yogurt  | Fruta                                    |
| LUNES 6  | MARTES 7                                | MIÉRCOLES 8                                     | JUEVES 9                                      | VIERNES 10                               |
| Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva y atun | Patatas guisadas a la marinera          | Crema de zanahoria                              | Sopa casera de pollo con fideos               | Arroz blanco hervido con atun            |
| Palometa al horno con champiñones                      | Tortilla francesa                       | Magro de cerdo a plancha con zanahoria salteada | Chuleta de pavo                               | Merluza al horno con zanahoria salteada  |
| Fruta  | Fruta                                   | Fruta   | Yogurt  | Fruta                                    |
| LUNES 13   | MARTES 14                               | MIÉRCOLES 15                                    | JUEVES 16                                     | VIERNES 17                               |
| Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva        | Crema de calabacín                      | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín   | Patatas guisadas a la marinera                | Fideos a la cazuela                      |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón             | Tortilla de jamón cocido                | Perca al horno                                  | Jamonicos de pollo al horno en su jugo        | Fogonero al horno con zanahoria salteada |
| Fruta  | Fruta                                   | Fruta   | Yogurt  | Fruta                                    |
| LUNES 20   | MARTES 21                               | MIÉRCOLES 22                                    | JUEVES 23                                     | VIERNES 24                               |
| Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva y atun | Patatas guisadas con verduras           | Crema de calabacín                              | Arroz blanco con pollo, zanahoria y calabacín | Crema de zanahoria                       |
| Huevos cocidos   | Merluza al horno con zanahoria salteada | Lomo de cerdo a la plancha                      | Limanda al horno con zanahoria salteada       | Chuleta de pavo a la plancha             |
| Fruta  | Fruta                                   | Fruta   | Yogurt  | Lácteo                                   |
| LUNES 27   | MARTES 28                               | MIÉRCOLES 29                                    | JUEVES 30                                     | VIERNES 1                                |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |  |
|  |   |   |   |  |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

| LUNES 30  | MARTES 31   | MIÉRCOLES 1   | JUEVES 2  | VIERNES 3   |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>    | Patatas guisadas con verduras<br>  | Crema de calabaza   |
|   |   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de pavo a la jardinera<br>    |
|   |   | Fruta   | Yogurt<br>   | Fruta   |
| LUNES 6   | MARTES 7  | MIÉRCOLES 8   | JUEVES 9  | VIERNES 10  |
| Espirales de colores con bacon<br>      | Patatas guisadas a la marinera<br>    | Crema de zanahoria<br>   | Alubias blancas con verduras<br>   | Arroz blanco con tomate<br>  |
| Palometa en salsa con champiñones<br>      | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>    | Estofado de cerdo con verduras<br>    | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                    | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>    |
| Fruta   | Fruta   | Fruta   | Yogurt<br>   | Fruta   |
| LUNES 13  | MARTES 14   | MIÉRCOLES 15  | JUEVES 16   | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>   | Crema de calabacín<br>        | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>  | Fideos a la cazuela<br>    |
| Croquetas de jamón con champiñón<br>       | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>   | Perca en salsa verde con guisantes<br>   | Jamonicos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga v maíz<br>  | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br>      |
| Fruta   | Fruta   | Fruta   | Yogurt<br>   | Fruta   |
| LUNES 20  | MARTES 21   | MIÉRCOLES 22  | JUEVES 23   | VIERNES 24  |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>       | Patatas guisadas con verduras<br>  | Crema de calabacín<br>   | Arroz de verduras con pollo<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>    |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br>    | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>    | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga v maíz<br>   | Limanda en salsa marinera<br>       | Pizza de jamón York y queso con ensalada<br>      |
| Fruta   | Fruta   | Fruta   | Yogurt<br>   | Lácteo<br>     |
| LUNES 27  | MARTES 28   | MIÉRCOLES 29  | JUEVES 30   | VIERNES 1   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2  | VIERNES 3   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>  | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>               | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9  | VIERNES 10  |
| Macarrones con tomate (*)<br>                            | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>  | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | Chuleta de pavo con ensalada de lechuga y tomate<br>                         | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16   | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                    | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                    | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón<br>          | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                                  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23   | VIERNES 24  |
| Macarrones con tomate (*)<br>                          | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>  | Arroz de verduras con pollo<br>  | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>   | Chuleta de pavo a la plancha con ensalada<br>          |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30   | VIERNES 1   |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |   |   |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>   | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>                | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
| Espirales de colores con bacon<br>                       | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>   | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                              | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16  | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                    | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                     | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Croquetas de jamón con champiñón<br>                   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                                  | Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga v maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23  | VIERNES 24  |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>            | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>  | Arroz de verduras con pollo<br>   | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga v maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>  | Pizza de jamón York y queso con ensalada<br>           |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Lácteo<br>   |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30  | VIERNES 1   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>   | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>                | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Triturado de fruta  |
|  |  | Triturado de verduras con lentejas y pollo<br>                            | Triturado de verduras con tilapia<br>  | Triturado de verduras con pavo  |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
| Espirales de colores con bacon<br>                       | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>   | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                              | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Triturado de fruta  |
| Triturado de verduras con palometa<br>                   | Triturado de verduras con pollo<br>                       | Triturado de verduras con magro  | Triturado de verduras con alubias blancas y pollo<br>                         | Triturado de verduras con merluza<br>                    |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16  | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                    | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                     | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Croquetas de jamón con champiñón<br>                   | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                                  | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Triturado de fruta  |
| Triturado de verduras con lomo   | Triturado de verduras con bacalao<br>                   | Triturado de verduras con perca<br>                                     | Triturado de verduras con pollo<br>   | Triturado de verduras con fogonero<br>                 |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23  | VIERNES 24  |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>            | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>  | Arroz de verduras con pollo<br>   | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>  | Pizza de jamón York y queso con ensalada<br>           |
| Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Triturado de fruta   | Yogurt<br>  | Lácteo<br>   |
| Triturado de verduras con pollo<br>                     | Triturado de verduras con merluza<br>                   | Triturado de verduras con magro  | Triturado de verduras con limanda<br>                                      | Triturado de verduras con lentejas y pollo<br>         |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30  | VIERNES 1   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
| En todos los menus se incluye Agua y pan.  |  |   |  |   |

| LUNES 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla<br>                     | Patatas guisadas con verduras<br>   | Crema de calabaza   |
|  |  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>                   | Tilapia en salsa verde (*) con ensalada de lechuga y maíz<br>                | Estofado de pavo a la jardinera<br>                      |
|  |  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 6  | MARTES 7   | MIÉRCOLES 8  | JUEVES 9   | VIERNES 10  |
| Espirales de colores con bacon<br>                       | Patatas guisadas a la marinera<br>                        | Crema de zanahoria<br>  | Alubias blancas con verduras<br>   | Arroz blanco con tomate<br>                              |
| Palometa en salsa con champiñones<br>                    | Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>      | Estofado de cerdo con verduras<br>  | San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate<br>                               | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>              |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 13   | MARTES 14  | MIÉRCOLES 15   | JUEVES 16  | VIERNES 17  |
| Cocido de garbanzos con verduras<br>                   | Crema de calabacín<br>                                  | Paella de carne<br>   | Patatas guisadas con carne de cerdo<br>                                     | Fideos a la cazuela<br>                                |
| Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón<br>         | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br> | Perca en salsa verde con guisantes<br>                                  | Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga v maíz<br> | Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada<br> |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Fruta   |
| LUNES 20   | MARTES 21  | MIÉRCOLES 22   | JUEVES 23  | VIERNES 24  |
| Macarrones a la carbonara (nata, bacon)<br>            | Patatas guisadas con verduras<br>                       | Crema de calabacín<br>  | Arroz de verduras con pollo<br>   | Lentejas estofadas<br>                                 |
| Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Merluza al horno con zanahoria salteada<br>             | Estofado de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga v maíz<br> | Limanda en salsa marinera<br>  | Pechuga de pollo rebozada (*) con ensalada<br>         |
| Fruta  | Fruta  | Fruta  | Yogurt<br>  | Yogurt<br>   |
| LUNES 27   | MARTES 28  | MIÉRCOLES 29   | JUEVES 30  | VIERNES 1   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |   |

En todos los menus se incluye Agua y pan apto celiaco.