

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos.

www.scolarest.es

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO 105GR (3R)
FRUTA (1R)

8

ALUBIAS BLANCAS 138GR (2,5R) CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ 25GR (0,5R)
FRUTA (1R)

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN EN CRUDO 13GR (1R)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 83GR
(1,5R), POLLO Y PATATAS 33GR (0,5R)
REPOLLO
FRUTA (1R)

10

ARROZ (INTEGRAL) 140GR (3,5R) CON
TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR (0,5R)

13

BRÓCOLI REHOGADO (PATATA 65GR (1R))
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
PATATAS DADO 70GR (2R)
FRUTA (1R)

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO EN CRUDO
39GR (3R) AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA (1R)

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA (PATATA 65GR
(1R))
FRIJOLAS RANCHEROS (ALUBIAS PINTAS
138GR (2,5R)) GUISADOS CON MAGRO
YOGUR (0,5R)

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ 114GR (3R) PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA (1R)

17

LENTEJAS 100GR (2R) (ECOLÓGICO) CON
CALABAZA (PATATA 65GR (1R))
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)

20

GUISANTES, PATATAS 65GR (1R) Y
ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
(HARINA DE MAIZ 15GR (1R))
LECHUGA Y MAIZ 50GR (1R)
FRUTA (1R)

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA
33GR (0,5R))
GARBANZOS 110GR (2R) CON VERDURAS
(PATATA 33GR (0,5R))
FRUTA (1R)

22

ARROZ 133GR (3,5R) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR (0,5R)

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN EN CRUDO 13GR (1R)
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con
magro adobado)
PATATAS DADO 70GR (2R)
FRUTA (1R)

24

ALUBIAS BLANCAS 110GR (2R) CON ARROZ
INTEGRAL 40GR (1R)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (1R)

27

ARROZ (INTEGRAL) 120GR (3R) CON
TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA (1R)

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO EN
CRUDO 46GR (3,5R) CON SALSA DE TOMATE
CASERA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR (0,5R)

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS (PATATA 65GR (1R))
ROPA VIEJA (Garbanzos 110GR (2R))
guisados con dados de cerdo)
FRUTA (1R)

30

LENTEJAS 100GR (2R) (ECOLÓGICO) CON
CALABACÍN (PATATA 65GR (1R))
POLLO ASADO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA (1R)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO DE CALABACÍN
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE POLLO CON PASTA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

PASTA (INTEGRAL) CON SALSAS DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)
FRUTA

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FRIJOL RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREAMOSA DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

BRÓCOLI REHOGADO
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
 ABADEJO AL HORNO
 PATATAS DADO
 FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
 (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
 HUEVOS REVUELTOS
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
 GLUTEN
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
 POLLO Y PATATAS
 REPOLLO
 FRUTA

10

ARROZ BLANCO
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO
 XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
 PEREJIL
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
 FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
 ENSALADA VERDE
 FRUTA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
 ZANAHORIA, PIMIENTO)
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
 (TURQUÍA)
 ARROZ PILAF MEDITERRANEO
 POLLO EN SALSAS
 PATATA PANADERA
 FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 LECHUGA
 FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
 ZANAHORIA Y PATATA)
 FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN
 SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
 LECHUGA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DIA DEL LIBRO
 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
 GLUTEN
 HUEVOS REVUELTOS
 LECHUGA Y OLIVAS
 FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
 ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA
 Y PIMIENTO)
 POLLO ASADO AL ORÉGANO
 LECHUGA Y BROTES
 FRUTA

27

ARROZ BLANCO
 HUEVOS FRITOS
 LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
 FRUTA

28

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
 BACALAO AL HORNO
 LECHUGA Y CEBOLLA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
 CREMA DE PUERROS
 GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
 ZANAHORIA Y PATATA)
 FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
 POLLO ASADO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

13

BRÓCOLI REHOGADO
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
YOGUR DESNATADO

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR DESNATADO

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO

FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

DIA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

STOP FOOD WASTE

CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

SOPA DE COCIDO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADENO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE PATATA NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON CALABACÍN
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ACELGAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CALABACÍN AL HORNO
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI CON PUERRO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ BLANCO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

17

BERENJENA A LA PLANCHA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

30

BERENJENA A LA PLANCHA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ BLANCO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PIMIENTO)
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ BLANCO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO ASADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CHORIZO
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO
FRUTA

10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON
MAGRO
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

□

