

DÍA DEL PAN

LUNES 7

3 4

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

MARTES 8

1 2 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 9

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

JUEVES 10

1 2 4 5 9 11 14

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

VIERNES 11

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,2g

LUNES 14

3 4 14

DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

MARTES 15

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

1 2 3 4 9 11 14

Macarrones a la carbonara
Limanda al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

JUEVES 17

14

Estofado de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

VIERNES 18

1 2 3 4 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado saltada
Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

LUNES 21

1 2 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

MARTES 22

1 3 4 14

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 23

1 2 3 4 9 14

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

JUEVES 24

1 3 4 14

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

VIERNES 25

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frescas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,7g - Sal:2,8g

LUNES 28

2 4

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,8g

MARTES 29

1 2 3 4 5 6 9 14

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Rabas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 30

1 4 14

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

JUEVES 31

3 5 14

CUMPLEAÑOS

Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

1 2 3 9 14

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

LUNES 4

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César)
Fideuá de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

MARTES 5

3 4

MISMA SALUD COMIDA

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES 6

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina

JUEVES 7

HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa con patatas
Gelatina

VIERNES 8

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingerida. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES 7

Lentejas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Ensalada de pasta ECO (sin queso)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

Hervido de judías verdes con patata
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MARTES 22

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Ensalada variada con pollo
Fideuá de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata y pollo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

Macarrones con tomate
Limada al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur de soja/Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

Crema de calabacín y puerro
Pechuga de pavo al horno con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Gelatina (mirar trazas)



HALLOWEEN

Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Gelatina (mirar trazas)

Ensalada variada con espárragos
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Estofado de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

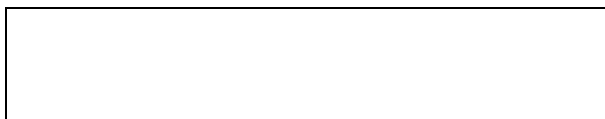
Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Postre de cumpleaños sin leche y derivados/Fruta fresca de temporada

VIERNES 25




CUMPLEAÑOS

Postre de cumpleaños sin leche y derivados/Fruta fresca de temporada




No se darán frutas (sólo melocotón), tomate y legumbres



LUNES 7

Hervido (sin judía verde, haba y guisante)
Tortilla de patata
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida



MARTES 8

Sopa de ave con fideos
Pollo al horno con patatas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 9

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo fresco
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 10

Ensalada variada con espárragos
Pescado a la plancha
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 11

Hervido (sin judía verde, haba y guisante)
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 14

DÍA SIN CARNE
Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 15

DÍA FESTIVO



MIÉRCOLES 16

Macarrones en blanco
Limanda al horno con pisto
Ensalada de olivas deshuesadas
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 17

Sopa de fideos
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 18

Ensalada de pasta ECO (sin queso)
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 21

Sopa de verduras
Pollo asado
Ensalada de maíz
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 22

Arroz blanco
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MIÉRCOLES 23

Crema de calabacín y puerro
Pechuga de pavo al horno con patatas
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida

JUEVES 24

Patatas al vapor con aceite de oliva
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida

VIERNES 25

Arroz blanco con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Yogur sin lactosa o fruta permitida

LUNES 28


Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida

MARTES 29

Patatas guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida


MIÉRCOLES 30

Espaguetis ecológicos en blanco
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur sin lactosa o fruta permitida



JUEVES 31

Sopa de fideos
Tortilla de patatas
Ensalada de olivas deshuesadas
Yogur sin lactosa o fruta permitida




VIERNES 1


Hervido (sin judías verdes, guisantes y haba)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur sin lactosa o fruta permitida

Ensalada variada con pollo
Pescado al horno
Yogur sin lactosa o fruta permitida

Sopa de fideos
Tortilla de patata
Ensalada de atún
Yogur sin lactosa o fruta permitida



HALLOWEEN
Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno con patatas
Yogur sin lactosa o fruta permitida





LUNES 7

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

Sopa de verduras
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 22

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideuá de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos
Garbanzos con pollo y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Rabas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 30

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

Macarrones con tomate
Limanda al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Gelatina

JUEVES 31



HALLOWEEN

Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Gelatina

Ensalada griega (lechuga, tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Estofado de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

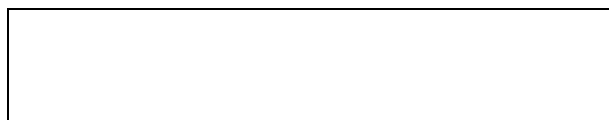
Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 25



CUMPLEAÑOS

Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada





LUNES 7

MARTES 1

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 8

MIÉRCOLES 2

Sopa de fideos
Garbanzos con verduras y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

JUEVES 3

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

VIERNES 4

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

LUNES 14

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

DÍA SIN CARNE

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

Macarrones con tomate
Limanda al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

VIERNES 18

Estofado de alubias blancas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

LUNES 21

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

Sopa de verduras
Merluza en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

VIERNES 25

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

LUNES 28

Arroz a la cubana con huevo
Queso en lonchas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

Crema de zanahoria
Rustidera de pescado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Rabas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

DÍA DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 31

VIERNES 31

Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

VIERNES 31

LUNES 4

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 5

Ensalada variada con queso
Fideuá de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

MIÉRCOLES 12

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

JUEVES 19

HALLOWEEN

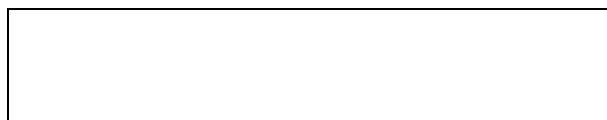
Crema de calabaza
Hamburguesa vegetal con patatas
Gelatina

JUEVES 31

VIERNES 26

Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

VIERNES 31





LUNES 7

Legumbres (no lenteja) con verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

LUNES 14

Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

Arroz a la cubana con huevo
Spechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas sin gluten en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MARTES 1



MARTES 8

Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 15

Sopa minestrone sin gluten
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 22

Crema de zanahoria
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Ensalada variada con pollo
Fideuá sin gluten de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

Sopa de fideos sin gluten
Cocido completo
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 2



MIÉRCOLES 9

Legumbres (no lenteja) con arroz
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 16

Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada
Anillas de calamar encebollado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada



Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo adobado sin gluten
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 3

Macarrones sin gluten a la carbonara
Limanda al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa sin gluten con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Espaguetis sin gluten a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Crema de calabaza
Hamburguesa sin gluten con patatas
Gelatina (mirar trazas)



Crema de calabaza
Hamburguesa sin gluten con patatas
Gelatina (mirar trazas)

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua sin gluten marinera
Fruta fresca de temporada

VIERNES 4

Estofado de alubias blancas
Alitas de pollo
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

VIERNES 11

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura sin gluten (maicena)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

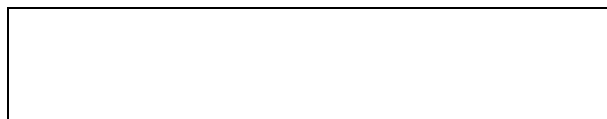
VIERNES 18

Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada

VIERNES 25



Alubias marineras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Postre de cumpleaños sin gluten/Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION

serunion@educa



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



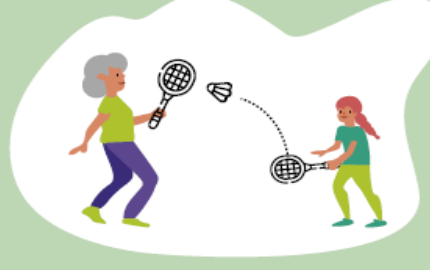
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍏 fruta	○	🥛 lácteo
------------	---	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

