



**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 salteada  
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  
Limanda 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 24

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

JUEVES 31

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

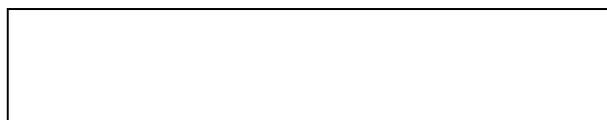
Alubias marineras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Postre de cumpleaños sin leche y derivados/Fruta fresca de temporada

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

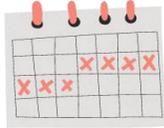
Hervido (sin judía verde, haba y guisante)  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de atún  
Yogur sin lactosa o fruta permitida

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 31

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

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**

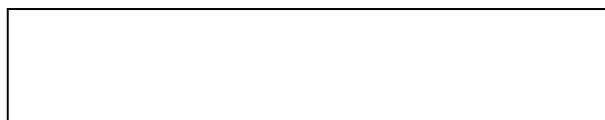
Crema de calabaza  
Hamburguesa vegetal con patatas  
Gelatina

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



# 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**



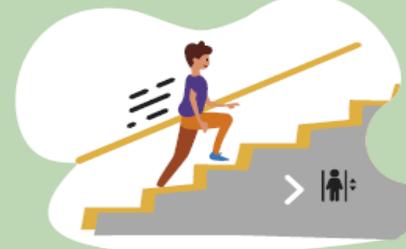
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

