

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

10

ARROZ A LA MILANESA 2,8

Ensalada de pasta sin gluten, huevo, leche, pescado y marisco
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA 8,13

CHAMPIÑONES REHOGADOS/ENSALADA 13/CALDO LACTEO 2 / FRUTA FRESCA

17

Aiubias estofadas con chorizo

Judías verdes rehogadas
Tortilla francesa

zanahoria baby/ ensalada y caldo
Fruta fresca

24

Arroz en salsa de tomate

Puré de patata
Sajonía en salsa de manzana

Lechuga y tomate/ Caldo
Fruta fresca

31

Aiubias estofadas con chorizo

Brócoli rehogado
Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y maíz/ pimiento asado / fruta fresca

4

VACACIONES DE NAVIDAD

11

Crema de verduras

Tortilla de patata
Lenguadina rebozada sin gluten, huevo,

Ensalada con aceitunas/tomate/caído Lacteo

18

Espaguetis sin gluten con tomate

Brócoli al ajillo
Ragout de pavo con menestra de verduras

arroz saiteado/ensalada / caldo Lacteo

25

Garbanzos con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja

Ensalada verde con huevo
Jamoncitos de pollo al limón

ensalada variada/ caído Lacteo

5

VACACIONES DE NAVIDAD

12

Garbanzos estofados

Coliflor gratinada
Filete de pollo empanado sin gluten,

Tomate rodaja/ zanahoria baby / caldo Fruta fresca

19

Sopa de cocido sin gluten

Ensalada del chef sin gluten, huevo, leche, pescado/moluscos
Cocido completo

Fruta fresca

26

Sopa casera con fideos sin gluten y sin huevo

Coliflor rehogada
Rabas rebozadas sin gluten, leche, huevo,

Lechuga y zanahoria/ rodaja de tomate y caldo Fruta fresca

6

VACACIONES DE NAVIDAD

13

ARROZ CALDOSO CON MAGRO

Coditos con tomate sin gluten, sin huevo, leche, soja
Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria / caldo lacteo/postre lacteo

20

Arroz en salsa de tomate

Ensalada de pasta sin gluten, huevo, leche, pescado, moluscos, crustáceos
Albóndigas de ternera sin gluten en salsa

Champiñones rehogados/ ensalada / caldo lacteo/postre lacteo

27

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín

Hamburguesa en salsa de tomate
zanahoriababy/ champiñones salteados /caldo lacteo/postre lacteo

7

VACACIONES DE NAVIDAD

14

Sopa de fideos sin gluten huevo

Lenguadina en salsa de tomate
Varitas empanadas sin gluten, huevo,

Patatas frutas/ensalada/caldo fruta fresca

21

Crema de calabacín

Lenguadina en salsa vizcaina
Lenguadina rebozada sin gluten huevo, patatas fritas/ensalada/caldo fruta fresca

28

Macarrones sin gluten y sin huevo con tomate

Lenguadina en salsa verde
Patatas fritas/ ensalada de tomate/caído fruta fresca

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuzes; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

10

11

12

13

14

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

Macarrones con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan

Paeila de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

18

19

20

21

Espaguetis con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur de soja y pan

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Fiiete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

Sopa casera de ave con estreilas
Lenguadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

25

26

27

28

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby saiteada
Fruta fresca y pan

Espaguetis con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz saiteado
Yogur de soja y pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de ternera sin lactosa en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

12

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, poilo y zanahoria
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan

14

Paeilla de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

Espaguetis con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur de soja y pan

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de poilo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Arroz con magro

TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

Sopa casera de ave con estrellas
Lengüadina a la vizcaina
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

21

24

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur de soja y pan

26

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaina
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones sin huevo con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paeila de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS sin huevo
Lengüadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia a la plancha
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 aplos; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido (sin garbanzos)
Pollo y ternera hervida con patatas zanah y chorizo
Fruta fresca y pan

13

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella de verduras con marisco (sin legumbres)
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Coliflor rehogada
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con pavo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa casera de ave con estrellias
Lengüadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis con tomate
Estofado de pavo
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido (sin garbanzos)
Pollo y ternera hervida con patatas zanah y chorizo
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella con pavo (sin pescado y marisco)
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con chorizo
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con chorizo
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
Huevos moll
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa de estrellas
Lenguadina a la vizcalna
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcalna
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajo y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Eruta fresca y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella con pavo (sin pescado y marisco)
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con chorizo
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa de estrellas
Lengüadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contlene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con tomate
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur desnatado sabor y pan

12

Sopa de cocido
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur desnatado sabor y pan

14

Paella de verduras (sin pescado y marisco)
Filete de lenguadina al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con tomate
Lomo de Sajonia a la plancha
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga
Yogur desnatado sabor y pan

19

Garbanzos con verduras
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur desnatado sabor y pan

21

Sopa casera de ave con estrellas
Filete de lenguadina al horno
Patatas cocidas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas con verduras
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Menestra de verduras salteadas
Yogur desnatado sabor y pan

26

Sopa de cocido
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur desnatado sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaina
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido (sin garbanzos)
Pollo y ternera hervida con patatas zanah y chorizo
Fruta fresca y pan

13

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella de verduras con marisco (sin legumbres)
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Coliflor rehogada
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con pavo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa casera de ave con estrellas
Lengudina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis con tomate
Estofado de pavo
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido (sin garbanzos)
Pollo y ternera hervida con patatas zanah y chorizo
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Pilete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuzes; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella con pavo (sin pescado y marisco)
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa de estrellas
Jamoncitos de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 aplos; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajo y perejil
Patatas fritas
Frutas permitidas y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Frutas permitidas y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y pan

14

Paella de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Frutas permitidas y pan

17

Espaguetis con chorizo
Lomo de Sajonia a la plancha
Ensalada variada
Frutas permitidas y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur natural y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Frutas permitidas y pan

20

Arroz con magro
Huevos moll
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

21

Sopa de estrellas
Lenguadina a la vizcaína
Patatas fritas
Frutas permitidas y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Frutas permitidas y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur natural y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Frutas permitidas y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Frutas permitidas y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Frutas permitidas y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones sin huevo con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella de verduras (sin pescado y marisco)
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS sin huevo
Pechuga de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas con verduras
Lomo de Sajonia a la plancha
Zanahoria baby saiteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz con pollo
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan; contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones sin huevo con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paeña de verduras (sin pescado y marisco)
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS sin huevo
Pechuga de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas con verduras
Lomo de Sajonia a la plancha
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz con pollo
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuzes; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

10

11

12

13

14

Crema de coliflor
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

Macarrones con tomate
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

Paella de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

18

19

20

21

Espaguetis con tomate
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

Garbanzos con verduras
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Arroz con pavo
Huevos moll
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

Sopa casera de ave con estrellas
Lenguadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

25

26

27

28

Lentejas con verduras
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

Espaguetis con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella con pavo (sin pescado y marisco)
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa de estrellas
Pechuga de pollo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Frutas permitidas y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga
Yogur natural y pan

12

Sopa de cocido con fideos (sin zanahoria)
Garbanzos con patatas, pollo y chorizo
Frutas permitidas y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo (sin zanahoria)
Croquetas de Jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y pan

14

Paella de verduras con marisco
Filete de lenguadina al horno
Patatas risoladas
Frutas permitidas y pan

17

Espaguetis con chorizo
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga
Frutas permitidas y pan

18

Crema de puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur natural y pan

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja y sin zanahoria
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Frutas permitidas y pan

20

Arroz con magro
Huevos molli
Ensalada de lechuga
Yogur natural y pan

21

Sopa de estrellas (sin zanahoria)
Filete de lenguadina al horno
Patatas fritas
Frutas permitidas y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo (sin zanahoria)
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga
Frutas permitidas y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Estofado de pavo
Arroz salteado
Yogur natural y pan

26

Sopa de cocido con fideos (sin zanahoria)
Garbanzos con patatas, pollo y chorizo
Frutas permitidas y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Albondigas en salsa sin zanahoria
Ensalada de lechuga
Yogur natural y pan

28

Crema de calabacín
Filete de lenguadina al horno
Patatas fritas
Frutas permitidas y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Frutas permitidas y pan

1. gluten; 2. leche; 3. huevo; 4. pescado; 5. crustáceos; 6. moluscos; 7. cacahuetes; 8. soja; 9. frutos secos; 10. apios; 11. mostaza; 12. sésamo; 13. sulfitos; 14. altramuzes; 15. otros; T. trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones sin huevo con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

12

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y pan

14

Paelia con pavo (sin pescado/marisco y legumbres)
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Filete de lenguadina a la riojana
Patatas risoladas
Yogur natural y pan

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con pavo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

21

SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS sin huevo
Lenguadina a la vizcaina
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Lomo de Sajonia a la plancha
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate
Estofado de pavo
Arroz salteado
Yogur natural y pan

26

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaina
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 aplos; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuzes; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con tomate
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

12

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan

14

Paeña de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con tomate
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur de soja y pan

19

Garbanzos con verduras
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con pavo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

21

Sopa casera de ave con estrellas
Lengüadina a la vizcalna
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas con verduras
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur de soja y pan

26

Sopa de ave con fideos
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcalna
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 suifitos; 14 altramuzes; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

11

Brocoli rehogado
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

12

Repollo al ajoarriero
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

13

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y pan

14

Paella de verduras (sin pescado y marisco)
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

17

Guisantes salteados con cebolla
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

19

Garbanzos con verduras
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

20

Judías verdes al ajillo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

21

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Lenguadina a la vizcaína
Ensalada de lechuga
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

24

Lentejas con verduras
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

25

Brócoli salteado con zanahoria
Ragout de pavo con menestra de verduras
Menestra de verduras salteadas
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

26

Repollo al ajoarriero
Garbanzos con patata, pollo y zanahoria
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

27

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Ensalada de lechuga
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

31

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Frutas variadas frescas (NO PLÁTANO) y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajo y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

11

Macarrones sin gluten con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

12

SOPA CASERA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN
Garbanzos con zanahoria, pollo y patata
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

13

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

14

Paella de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

17

Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

21

Lenguadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

24

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

25

Espaguetis sin gluten con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

26

SOPA CASERA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN
Garbanzos con zanahoria, pollo y patata
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan barra sin gluten

1. gluten; 2. leche; 3. huevo; 4. pescado; 5. crustáceos; 6. moluscos; 7. cacahuetes; 8. soja; 9. frutos secos; 10. apios; 11. mostaza; 12. sésamo; 13. sulfites; 14. altramuces; 15. otros; T. trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perezil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones sin huevo con tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo
Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, chorizo sin
Fruta fresca y pan

13

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Croquetas de jamón sin gluten, leche, legumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Pechuga de pavo al horno
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Filete de pollo empanado sin gluten, huevo, leche
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

SOPA CASERA DE AVE CON FIDEOS sin huevo
Lenguadina a la vizcaina
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas con chorizo sin gluten, huevo, leche, soja
Lomo de Sajonia a la plancha
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis sin huevo con salsa de tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz saiteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo
Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, chorizo sin
Fruta fresca y pan

27

Arroz con salsa de tomate
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaina
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 suifitos; 14 altramucos; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perejil
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

11

Macarrones con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo
Croquetas de jamón sin gluten, leche, jégumbres, pescado, marisco, huevo y fs
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y pan

14

Paella de verduras con marisco
Caballa en salsa de tomate
Patatas risoladas
Fruta fresca y pan

17

Espaguetis con chorizo
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada variada
Fruta fresca y pan

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla de patata
Patatas risoladas
Yogur sabor y pan

19

Garbanzos estofados
Escalope de pollo empanado
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

20

Arroz con magro
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

21

Sopa de estrofas
Lenguadina a la vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby saiteada
Fruta fresca y pan

25

Espaguetis a la carbonara
Estofado de pavo
Arroz saiteado
Yogur sabor y pan

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca y pan

27

Arroz a la milanesa
Albondigas en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y pan

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Patatas fritas
Fruta fresca y pan

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo de Sajonia en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10 apíos; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan sin sal

11

Macarrones con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y Pan sin sal

12

Sopa de cocido
Garbanzos con zanahoria, poilo y patata
Fruta fresca y Pan sin sal

13

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor y Pan sin sal

14

Paella de verduras (sin pescado y marisco)
Filete de lenguadina al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y Pan sin sal

17

Espaguetis con tomate
Pechuga de pollo al horno
Ensalada variada
Fruta fresca y Pan sin sal

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur sabor y Pan sin sal

19

Garbanzos con verduras
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca y Pan sin sal

20

Arroz con magro
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y Pan sin sal

21

Sopa casera de ave con estrellas
Filete de lenguadina al horno
Patatas cocidas
Fruta fresca y Pan sin sal

24

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y Pan sin sal

25

Espaguetis con tomate
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur sabor y Pan sin sal

26

Sopa de cocido
Garbanzos con zanahoria, poilo y patata
Fruta fresca y Pan sin sal

27

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor y Pan sin sal

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaína
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y Pan sin sal

31

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y Pan sin sal

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuets; 8 soja; 9 frutos secos 10 apios; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

7

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Crema de coliflor
Lomo de Sajonia a la plancha con ajito y perezjil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y

11

Brocoli rehogado
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y

12

Repollo al ajoarriero
Garbanzos con zanahoria, pollo y ternera
Fruta fresca y

13

Lentejas con verduras
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural y

14

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Filete de lenguadina al horno
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y

17

Guisantes salteados con cebolla
Pechuga de pollo al horno
Ensalada variada
Fruta fresca y

18

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Yogur natural y

19

Garbanzos con verduras
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca y

20

Judías verdes al ajillo
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y

21

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Lenguadina a la vizcaina
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y

24

Lentejas con verduras
TORTILLA FRANCESA
Zanahoria baby salteada
Fruta fresca y

25

Brócoli salteado con zanahoria
Ragout de pavo con menestra de verduras
Arroz salteado
Yogur natural y

26

Repollo al ajoarriero
Garbanzos con zanahoria, pollo y ternera
Fruta fresca y

27

Puré de zanahoria, puerro y calabacín
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y

28

Crema de calabacín
Lenguado en salsa vizcaina
Ensalada de lechuga
Fruta fresca y

31

Puré de zanahoria, patata, puerro y calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y

1 gluten; 2 leche; 3 huevo 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos 10 apíos; 11 mostaza; 12 sésamo 13 sulfitos; 14 altramuces; 15 otros; T trazas *Pan: contiene gluten, puede contener sésamo y frutos de cáscara

CREA TU RUTINA Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUMON



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



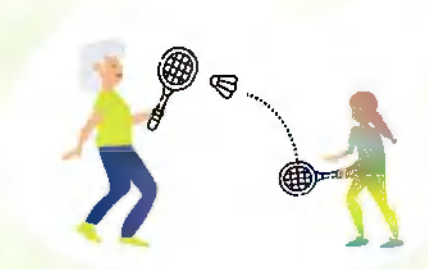
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
>	
>	
>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	
>	
>	

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

