

LUNES 0

###

MARTES 0

#####

MIÉRCOLES 1

#####

FESTIVO

JUEVES 2

#####

FESTIVO

VIERNES 3

#####

FESTIVO

LUNES 6

#####

NO LECTIVO

🍌

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Tortilla fr de Calabacín 🍌
Ensalada de tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón 🐟
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas caseras con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 10

Sopa cocido fideo integral 🍌🍷🍌
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa casera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 14

Espirales integrales con verduras 🍌🍷
Salmón a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias 🍌⚠️
Merluza con guisantes 🐟🍌
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata 🍌
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos 🍌
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras 🍌🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 23

Macarrones integrales amatriciana 🍌🍷
Merluza a la plancha 🍌🐟
Ens de Lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 28

Crema de zanahorias
Abadejo a la andaluza 🐟🍌
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín 🍌
Lentejas ECO con verduras ⚠️
Ensalada de tomate 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 30

Espaguetis con tomate 🍌🍷
Bonito encebollado 🐟
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 0

🍌

LEYENDA

🍌 - cacahuete	🍷 - altramuces	🍌 - gluten
🍌 - mostaza	🐟 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🍌 - apio	🍷 - crustáceos	🍌 - huevo
🍌 - soja	🍷 - sésamo	🍷 - leche
🍌 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

LUNES 0

###

MARTES 0

#####

MIÉRCOLES 1

#####

FESTIVO

JUEVES 2

#####

FESTIVO

VIERNES 3

#####

FESTIVO

LUNES 6

#####

NO LECTIVO

🍌

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Tortilla fr de Calabacín 🍌
Ensalada de zanahoria 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 8

Arroz integral salteado
Tilapia con salsa de limón 🐟
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas ⚠️
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 10

Sopa cocido fideo integral 🍌🍷🍌
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa a la plancha ⚠️
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 14

Espirales integrales con verduras 🍌🍷
Salmón a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias 🍌⚠️
Merluza con guisantes 🐟🍌
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 17

Judías pintas guisadas
Tortilla de Patata 🍌
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos 🍌
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras 🍌🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 23

Macarrones integrales amatriciana 🍌🍷
Supremas de merluza 🍌🐟⚠️
Ens de Lechuga y maíz 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 28

Crema de zanahorias
Abadejo a la andaluza 🐟🍌
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín 🍌
Lentejas ECO con verduras ⚠️
Ensalada de zanahoria 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 30

Espaguetis salteados 🍌🍷
Bonito encebollado 🐟
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 0

🍌

LEYENDA

🍌 - cacahuete	🍷 - altramuces	🍌 - gluten
🍌 - mostaza	🐟 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🍌 - apio	🍷 - crustáceos	🍌 - huevo
🍌 - soja	🍷 - sésamo	🍌 - leche
🍌 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

Alergia al tomate

LUNES 0

###

MARTES 0

####

MIÉRCOLES 1

####

FESTIVO

JUEVES 2

####

FESTIVO

VIERNES 3

####

FESTIVO

LUNES 6

####

NO LECTIVO

🍌

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌
🐟
🍷
🍌

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

🐟
🍷
🍌

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas caseras con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌

VIERNES 10

Sopa cocido fiedo integral
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

🍌🥕🍌🍌

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa casera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍌

MARTES 14

Espirales integrales con verduras
Salmón a la plancha
Ens de Lechuga y Zanahoria
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌🥕🍌
🐟
🍷
🍌

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍷
🍌

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias
Merluza con guisantes
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌⚠️
🐟🍌
🍷
🍌

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

🍌

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍌

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌
🍷
🍌

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍌🍌🍌
🍷
🍌

JUEVES 23

Macarrones integrales amatriciana
Merluza a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌🍌
🐟
🍷
🍌

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanahoria
Fruta Temporada, Pan y Agua

🍷
🍌

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍷
🍌

MARTES 28

Crema de zanahorias
Abadejo a la andaluza
Ens de Lechuga y Zanahoria
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🐟🍌
🍷
🍌

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín
Lentejas ECO con verduras
Ensalada de tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍌
⚠️
🍷
🍌

JUEVES 30

Espaguetis con tomate
Bonito encebollado
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍌🍌
🐟
🍌

VIERNES 0

🍌

LEYENDA

🌰 - cacahuete	🌱 - altramuces	🍌 - gluten
🍌 - mostaza	🐟 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🌿 - apio	🍷 - crustáceos	🍌 - huevo
🌱 - soja	🍷 - sésamo	🍷 - leche
🐌 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

Alergia a la leche e intolerancia a la lactosa

LUNES 0

####

MARTES 0

#####

MIÉRCOLES 1

#####

FESTIVO

JUEVES 2

#####

FESTIVO

VIERNES 3

#####

FESTIVO

LUNES 6

####

NO LECTIVO

🌿

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Pollo guisado
Ensalada de tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón 🐟
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🌿🍷

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas caseras con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

VIERNES 10

Sopa cocido fideos 🍷
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa casera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua 🌿

MARTES 14

Espirales con verduras 🌿
Salmón a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🌿🍷

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias sin huevo ⚠️
Merluza con guisantes 🐟🌿
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua 🌿

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Filete de ternera
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Garbanzos con verduras 🌿
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🌿🍷

JUEVES 23

Macarrones amatriciana
Merluza a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🌿

MARTES 28

Crema de zanahorias
Abadejo a la andaluza 🐟🌿
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

MIÉRCOLES 29

Salteado de patatas y calabacín
Lentejas ECO con verduras ⚠️
Ensalada de tomate 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🌿🍷

JUEVES 30

Macarrones con tomate
Bonito encebollado 🐟
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🌿

VIERNES 0

🌿

LEYENDA

🌿 - cacahuete	🍷 - altramuces	🌿 - gluten
🍷 - mostaza	🐟 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🌿 - apio	🍷 - crustáceos	🍷 - huevo
🌿 - soja	🍷 - sésamo	🍷 - leche
🍷 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazos de varios

Huevo



LUNES 0

####

MARTES 0

#####

MIÉRCOLES 1

#####

FESTIVO

JUEVES 2

#####

FESTIVO

VIERNES 3

#####

FESTIVO

LUNES 6

####

NO LECTIVO

MARTES 7

Crema de calabaza
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua

☺
🐟
🍷

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón
Ens de Lechuga y Maíz
Yogur o Fruta, Pan y Agua

🐟
🍷

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas caseras con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua

VIERNES 10

Sopa cocido fideos
Cocido completo
Fruta Temporada. Pan y Agua

✍️

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa casera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 14

Macarrones con verduras
Salmón a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua

🐟
🍷

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

🍷

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias
Merluza con guisantes
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada. Pan y Agua

☺ ⚠️
🐟
🍷

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

☺

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada. Pan y Agua

☺
🍷

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Garbanzos con verduras
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

✍️
🍷

JUEVES 23

Macarrones amatriciana
Merluza a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua

🐟
🍷

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍷

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍷

MARTES 28

Crema de zanahorias
Abadejo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua

🐟
🍷

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín
Lentejas ECO con verduras
Ensalada de tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

☺
⚠️
🍷

JUEVES 30

Macarrones con tomate
Bonito encebollado
Zanahoria baby
Fruta Temporada. Pan y Agua

🐟

VIERNES 0

#####

LEYENDA

🌰 - cacahuete	🍄 - altramuces	🌾 - gluten
🍌 - mostaza	🥚 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🌿 - apio	🥜 - crustáceos	🍳 - huevo
🌱 - soja	🌻 - sésamo	🥛 - leche
🐚 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

Gluten

LUNES 0

###

MARTES 0

#####

MIÉRCOLES 1

#####

FESTIVO

JUEVES 2

#####

FESTIVO

VIERNES 3

#####

FESTIVO

LUNES 6

#####

NO LECTIVO

🍌

MARTES 7

Crema de calabaza
Tortilla fr de Calabacín 🍌
Ensalada de tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón 🐟
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas caseras con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 10

Sopa de ave con fideo integral 🍌🍷🍷
Cocido completo sin garbanzos
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa casera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 14

Espirales integrales con verduras 🍌🍷
Salmón a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias 🍷
Merluza en salsa 🐟🍷
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata 🍌
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos 🍷
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo 🍌🍷
Cuscús con verduras 🍌🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 23

Macarrones integrales amatriciana 🍌🍷
Merluza a la plancha 🐟
Ens de Lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

MARTES 28

Crema de zanahorias
Abadejo a la andaluza 🐟🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín 🍌🍷
Lentejas ECO con verduras ⚠️
Ensalada de tomate 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

JUEVES 30

Espaguetis con tomate 🍌🍷
Bonito encebollado 🐟
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

VIERNES 0

🍌

LEYENDA

🍌 - cacahuete	🍷 - altramuces	🍌 - gluten
🍷 - mostaza	🐟 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🍷 - apio	🍷 - crustáceos	🍷 - huevo
🍷 - soja	🍷 - sésamo	🍷 - leche
🍷 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

Legumbres



LUNES 0

####

MARTES 0

####

MIÉRCOLES 1

####

FESTIVO

JUEVES 2

####

FESTIVO

VIERNES 3

####

FESTIVO

LUNES 6

####

NO LECTIVO

🌿

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿
🍳
🍷
🌿

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Pavo a la provenzal
Ens de Lechuga y Maíz
Yogur o Fruta, Pan y Agua

🌿
🍷
🌿
🌿

JUEVES 9

Crema de verduras
Albóndigas caseras con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿
🌿
🌿
🌿

VIERNES 10

Sopa cocido fiedo integral
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

🌿🍷🌿
🌿
🌿

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa casera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada. Pan y Agua

🌿
🌿
🌿
🌿

MARTES 14

Espirales integrales con verduras
Tortilla de patata
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿🍷🌿
🍳
🍷
🌿

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

🌿
🍷
🍷
🌿

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias
Pollo guisado
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿🍷
🍷
🌿
🌿

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

🌿
🍳
🌿
🌿

LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua

🌿
🌿
🌿
🌿

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿
🍳
🍷
🌿

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

🌿🍷
🌿
🍷
🌿

JUEVES 23

Macarrones integrales amatriciana
Escalopines a la plancha
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿🍷
🌿
🍷
🌿

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

🌿
🍷
🍷
🌿

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

🍷
🌿
🌿

MARTES 28

Crema de zanahorias
Ragout de pollo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🍷
🍷
🍷
🌿

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín
Lentejas ECO con verduras
Ensalada de tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

🍷
🍷
🍷
🌿

JUEVES 30

Espaguetis con tomate
Ternera a la plancha
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral**

🌿🍷
🌿
🌿
🌿

VIERNES 0

🌿

LEYENDA

🌿 - cacahuete	🍷 - altramuces	🌿 - gluten
🍷 - mostaza	🍷 - frutos de cáscara	🍷 - pescado
🌿 - apio	🍷 - crustáceos	🍷 - huevo
🌿 - soja	🍷 - sésamo	🍷 - leche
🍷 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

Pescado y marisco

