

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



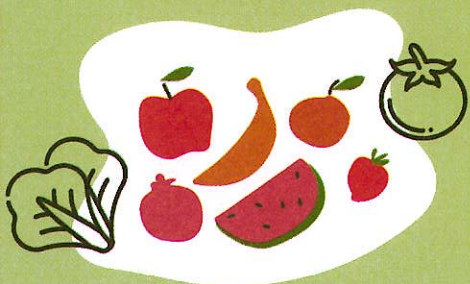
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer
como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne

Para cenar puedo
comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo



huevo



pescado

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

octubre 2025

BASAL

CEIP SÉNECA

LUNES

Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Fruta fresca
Rice with sea-food
Turkey and potato scramble
549,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:17,2g - HC:79,3g AGS:3,4g -
Azúcares:14,4g - Sal:2,2g

LUNES

no lectivo

LUNES

Guiso de lentejas con sofrito
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca
Lentils stew with sauté vegetables and chistorra
Potato and onion omelette
666,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,2g - HC:72,2g AGS:6,7g -
Azúcares:14,9g - Sal:3,7g

LUNES

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca
Vegetable paella
French omelette
526,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:15,4g - HC:79,2g AGS:2,9g -
Azúcares:15,0g - Sal:1,6g

6

MARTES

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo

Pan/Fruta fresca
Sauté green beans
Baked moorish chicken fillet
597,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,2g - HC:63,7g AGS:4,2g -
Azúcares:16,0g - Sal:1,7g

13

MARTES

Macarrones *ECO* en salsa de tomate
casera y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca
Organic macaroni with Spanish sausage in h. made t. sauce
French omelette
609,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:25,0g - HC:72,7g AGS:7,4g -
Azúcares:14,5g - Sal:2,2g

20

MARTES

Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca
Noodles Asian style with vegetables and soy
Breaded chicken escalope
675,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:24,9g - HC:82,8g AGS:3,7g -
Azúcares:15,5g - Sal:2,7g

27

MARTES

Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca
Chickpea with pumpkin
Mackerel in home made tomato sauce
581,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:24,8g - HC:62,6g AGS:3,5g -
Azúcares:14,5g - Sal:2,1g

7



MIERCOLES

Sopa de cocido con fideos *ECO*
Cocido completo

Pan/Fruta fresca
Stew broth with organic noodles
Castilian chickpea stew
570,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,0g AGS:4,4g -
Azúcares:15,3g - Sal:1,5g

14

MIERCOLES

Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca
Cocking-pot stew of beans and vegetables
Chicken in garlic sauce
652,3Kcal - Prot:31,5g - Lip:24,3g - HC:69,2g AGS:5,2g -
Azúcares:13,6g - Sal:1,6g

21



MIERCOLES

Sopa de cocido con fideos *ECO*
Cocido completo

Pan/Fruta fresca
Stew broth with organic noodles
Castilian chickpea stew
570,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,0g AGS:4,4g -
Azúcares:15,3g - Sal:1,5g

28

MIERCOLES

Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado

Pan/Fruta fresca
Home-made soup with noodles
Baked pickled pork loin
412,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:9,3g - HC:60,6g AGS:1,9g -
Azúcares:14,6g - Sal:3,5g

1

MIERCOLES

Alubias pintas con calabaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/Fruta fresca
Pinto beans with pumpkin
Potato and zucchini omelette
537,5Kcal - Prot:16,6g - Lip:19,3g - HC:65,1g AGS:2,8g -
Azúcares:15,0g - Sal:1,8g

8

JUEVES

Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de merluza romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca
"Pasta coditos" in home-made tomato sauce au gratin
Hake fillet Roman style

584,2Kcal - Prot:27,2g - Lip:19,5g - HC:72,2g AGS:4,4g -
Azúcares:14,2g - Sal:2,0g

15

JUEVES

Arroz tres delicias
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca
Fried rice with vegetables
Baked salmon with garlic and parsley
607,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,4g - HC:61,6g AGS:7,5g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,9g

22

JUEVES

Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno en piperrada
Patatas aliñadas con oliva y orégano

Pan/Fruta fresca
Cauldron of rice with chicken
Baked hake in "piperrada"
569,0Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,1g - HC:86,0g AGS:2,1g -
Azúcares:12,3g - Sal:1,6g

29



JUEVES

Macarrones *ECO* napolitana con aceitunas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/Fruta fresca
Organic Neapolitan macaroni with olives
Hake in green sauce
420,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:12,2g - HC:53,5g AGS:1,7g -
Azúcares:15,1g - Sal:1,8g

2

JUEVES

Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca
Soggy rice with vegetables
Battered cod in garlic sauce
707,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,7g - HC:96,7g AGS:5,3g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,3g

9

VIERNES HISPANIDAD

Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Picadillo de carne
Pico de gallo

Pan/Yogur
Red pozole (tomato with corn stew)
Minced meat "Pico de gallo"
666,0Kcal - Prot:32,1g - Lip:33,6g - HC:56,1g AGS:11,7g -
Azúcares:25,0g - Sal:2,4g

16

VIERNES

Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con salsa de curry
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Yogur sabor
Cream of pumpkin, sweet potato and leek
Lean pork stew with a light curry sauce
588,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,4g - HC:61,6g AGS:7,5g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,9g

23

VIERNES

Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur Natural
Sauté broccoli with potato and carrot
Meatballs in pomodoro sauce
700,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:29,9g - HC:74,3g AGS:11,5g -
Azúcares:25,5g - Sal:2,3g

30

HALLOWEEN



Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre

Pan/Gelatina de fresa
Cream of baked pumpkin soup
Chicken nuggets in barbecue sauce
647,7Kcal - Prot:15,7g - Lip:28,3g - HC:80,7g AGS:5,0g -
Azúcares:23,5g - Sal:2,7g

3

VIERNES

Sopa casera de estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno

Pan/Yogur sabor
Stars home-made soup
Roast chicken in its juice
541,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:17,4g - HC:63,6g AGS:3,7g -
Azúcares:13,0g - Sal:1,6g

10

17

MIÉRCOLES
1
Crema de calabaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES
2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

VIERNES
3
Sopa casera de estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur sabor

LUNES
6
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES
7
Acelgas rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
8
Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan/Fruta fresca

JUEVES
9
Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de merluza romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD
10
Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Picadillo de carne
Pico de gallo
Pan/Yogur

LUNES
no lectivo

MARTES
13
Macarrones **ECO** en salsa de tomate
casera y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
14
Crema de verduras
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES
15
Arroz tres delicias
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES
16
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con salsa de curry
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur sabor

LUNES
20
Crema de calabacín y patata
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES
21
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
22
Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan/Fruta fresca

JUEVES
23
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno en piperrada
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES
24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur Natural

LUNES
27
Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES
28
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

JUEVES
30
Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN
31
Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa

MIERCOLES
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES
Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

VIERNES
Sopa casera de estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur sabor

No se empleará tomate para las elaboraciones de este menú

LUNES
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan/Fruta fresca

JUEVES
Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de merluza romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD
Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Picadillo de carne
Pico de gallo sin tomate
Pan/Yogur

LUNES
no lectivo

MARTES
Macarrones **ECO** con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES
Arroz tres delicias
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con salsa de curry
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur sabor

LUNES
Guiso de lentejas con sofrito
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan/Fruta fresca

JUEVES
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno en piperrada
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur Natural

LUNES
Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa al natural
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

JUEVES
Macarrones **ECO** aglio e olio
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN
Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa

MIÉRCOLES
1
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES
2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

VIERNES
3
Sopa casera de verduras con estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur de soja

LUNES
6
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES
7
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
8
Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
9
Coditos en salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD
10
Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Pico de gallo
Pan/Yogur de soja

LUNES
no lectivo

MARTES
13
Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
14
Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES
15
Arroz con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES
16
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur de soja

LUNES
20
Guiso de lentejas con sofrito de verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES
21
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
22
Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
23
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES
24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur de soja

LUNES
27
Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES
28
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

JUEVES
30
Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Merluza al horno con guisantes
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN
31
Crema de calabaza asada
Filete de pollo a la plancha
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa

MIÉRCOLES
1
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES
2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

VIERNES
3
Sopa casera de verduras con estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur de soja

LUNES
6
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES
7
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

 **MIÉRCOLES**
8
Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
9
Coditos en salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD
10
Alubias guisadas con verduras
Cinta de lomo adobada
Pico de gallo
Pan/Yogur de soja

LUNES
no lectivo

 **MARTES**
13
Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
14
Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES
15
Arroz con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES
16
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur de soja

LUNES
20
Guiso de lentejas con sofrito de verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES
21
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

 **MIÉRCOLES**
22
Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
23
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES
24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur de soja

LUNES
27
Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES
28
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES
29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

 **JUEVES**
30
Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Merluza al horno con guisantes
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN
31
Crema de calabaza asada
Filete de pollo a la plancha
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa



MIERCOLES
1
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan S/Gluten/Fruta fresca

JUEVES
2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan S/Gluten/Fruta fresca

VIERNES
3
Sopa de verduras con fideos S/Gluten
Pollo asado en su jugo
Patata Panadera al horno
Pan S/Gluten/Yogur de sabores

LUNES
6
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MARTES
7
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MIERCOLES
8
Sopa de ave con fideos S/Gluten
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan S/Gluten/Fruta fresca

JUEVES
9
Macarrones S/gluten en salsa de
tomate casera
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan S/Gluten/Fruta fresca

VIERNES HISPan
10
Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Pico de gallo
Pan S/Gluten/Yogur de sabores

LUNES
13
no lectivo

MARTES
14
Macarrones S/Gluten en salsa de
tomate casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MIERCOLES
15
Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan S/Gluten/Fruta fresca

JUEVES
16
Arroz con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan S/Gluten/Fruta fresca

VIERNES
17
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan S/Gluten/Yogur de sabores

LUNES
20
Alubias blancas con sofrito tradicional
de verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MARTES
21
Tallarines s/gluten con verduras
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MIERCOLES
22
Sopa de ave con fideos S/Gluten
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan S/Gluten/Fruta fresca

JUEVES
23
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan S/Gluten/Fruta fresca

VIERNES
24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan S/Gluten/ Yogur de sabores

LUNES
27
Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MARTES
28
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan S/Gluten/Fruta fresca

MIERCOLES
29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan S/Gluten/Fruta fresca

JUEVES
30
macarrones s/gluten napolitana con
aceitunas
Merluza al horno con guisantes
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan S/Gluten/Fruta fresca

HALLOWEEN
31
Crema de calabaza asada
Filete de pollo a la plancha
Patatas a lo pobre
Pan S/Gluten/Gelatina de fresa



MIERCOLES
1
Alubias pintas con calabazaza
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES
2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

VIERNES
3
Sopa de verduras con fideos S/Huevo
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur de sabores

LUNES
6
Arroz a banda
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES
7
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
8
Sopa de ave con fideos S/Huevo
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
9
Macarrones S/Huevo en salsa de
tomate casera
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD
10
Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Pico de gallo
Pan/Yogur de sabores

LUNES
13
no lectivo

MARTES
14
Macarrones S/Huevo en salsa de
tomate casera
Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
15
Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES
16
Arroz con verduritas
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES
17
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur de sabores

LUNES
20
Guiso de lentejas con sofrito
de verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES
21
Tallarines S/Huevo con verduras y soja
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
22
Sopa de ave con fideos S/Huevo
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
23
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES
24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur de sabores

LUNES
27
Paella de verduritas
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES
28
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

JUEVES
30
Macarrones S/Huevo napolitana con
aceitunas
Merluza al horno con guisantes
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN
31
Crema de calabaza asada
Filete de pollo a la plancha
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa

MIERCOLES
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/Fruta fresca

1

JUEVES
Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

2

VIERNES
Sopa casera de estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno

Pan/Yogur sabor

3

LUNES
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Fruta fresca

6

MARTES
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al horno
Patatas dado al ajillo

Pan/Fruta fresca

7

 **MIERCOLES**
Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan/Fruta fresca

8

JUEVES
Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de merluza romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

9

VIERNES HISPANIDAD
Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Picadillo de carne
Pico de gallo

Pan/Yogur

10

LUNES

no lectivo

13

 **MARTES**
Macarrones **ECO** en salsa de tomate
casera y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

14

MIERCOLES
Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

15

JUEVES
Arroz tres delicias
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

16

VIERNES
Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con salsa de curry
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Yogur sabor

17

LUNES
Guiso de lentejas con sofrito
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

20

MARTES
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado

Pan/Fruta fresca

21

 **MIERCOLES**
Sopa de cocido con fideos **ECO**

Cocido completo

Pan/Fruta fresca

22

JUEVES
Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno en piperrada
Patatas aliñadas con oliva y orégano

Pan/Fruta fresca

23

VIERNES
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur Natural

24

LUNES
Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

27

MARTES
Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

28

MIERCOLES
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado

Pan/Fruta fresca

29

 **JUEVES**
Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/Fruta fresca

30

HALLOWEEN
Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre
 Pan/Gelatina de fresa

31

MIERCOLES
1
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES
2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

VIERNES
3
Sopa casera de verduras con estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur sabor

LUNES
6
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES
7
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
8
Sopa de ave con fideos **ECO**
garbanzos con patata, zanahoria
col, pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
9
Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD
10
Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Filete de ternera a la plancha
Pico de gallo
Pan/Yogur

LUNES
no lectivo

MARTES
13
Macarrones **ECO** en salsa de tomate
casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
14
Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES
15
Arroz con verduritas
Pollo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES
16
Crema de calabaza, boniato y puerro
Filete de ternera al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur sabor

LUNES
20
Guiso de lentejas con sofrito
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES
21
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
22
Sopa de ave con fideos **ECO**
garbanzos con patata, zanahoria
col, pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES
23
Caldero de arroz con pollo
Filete de ternera al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES
24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Filete de pavo con salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur Natural

LUNES
27
Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES
28
Garbanzos guisados con calabaza
Pollo en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES
29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

JUEVES
30
Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Pavo en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN
31
Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa

MIERCOLES

1

Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/Fruta fresca

JUEVES

2

Arroz caldoso con verduras
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

VIERNES

3

Sopa casera de estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno

Pan/Yogur sabor

LUNES

6

Arroz con verduritas
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Fruta fresca

MARTES

7

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al horno
Patatas dado al ajillo

Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan/Fruta fresca

JUEVES

9

Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD

10

Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Picadillo de carne
Pico de gallo

Pan/Yogur

LUNES

13

no lectivo

MARTES

14

Macarrones **ECO** en salsa de tomate
casera y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

15

Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES

16

Arroz tres delicias
Pollo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

VIERNES

17

Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con salsa de curry
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Yogur sabor

LUNES

20

Guiso de lentejas con sofrito
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES

21

Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado

Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

22

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan/Fruta fresca

JUEVES

23

Caldero de arroz con pollo
Filete de ternera al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano

Pan/Fruta fresca

VIERNES

24

Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo con salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur Natural

LUNES

27

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

MARTES

28

Garbanzos guisados con calabaza
Pollo en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

29

Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado

Pan/Fruta fresca

JUEVES

30

Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Pavo en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN

31

Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre



Pan/Gelatina de fresa

MIERCOLES 1
Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan/Fruta fresca

JUEVES 2
Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

VIERNES 3
Sopa casera de verduras con estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno
Pan/Yogur sabor

LUNES 6
Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Fruta fresca

MARTES 7
Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES 8
Sopa de ave con fideos **ECO**
garbanzos con patata, zanahoria
col, pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES 9
Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD 10
Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Filete de ternera a la plancha
Pico de gallo
Pan/Yogur

LUNES
no lectivo

MARTES 13
Macarrones **ECO** en salsa de tomate
casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES 14
Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES 15
Arroz con verduras
Pollo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES 16
Crema de calabaza, boniato y puerro
Filete de ternera al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Yogur sabor

LUNES 20
Guiso de lentejas con sofrito
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES 21
Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES 22
Sopa de ave con fideos **ECO**
garbanzos con patata, zanahoria
col, pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES 23
Caldero de arroz con pollo
Filete de ternera al horno
Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES 24
Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Filete de pavo con salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/ Yogur Natural

LUNES 27
Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES 28
Garbanzos guisados con calabaza
Pollo en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES 29
Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado
Pan/Fruta fresca

JUEVES 30
Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Pavo en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN 31
Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa

MIÉRCOLES

1

Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/Fruta fresca

JUEVES

2

Arroz caldoso con verduras
Bacalao al horno con hierbas
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

VIERNES

3

Sopa casera de verduras con estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno

Pan/Yogur natural

LUNES

6

Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Fruta fresca

MARTES

7

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas asadas

Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES

8

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera

Pan/Fruta fresca

JUEVES

9

Coditos en salsa de tomate casera

Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD

10

Alubias guisadas con verduras
Filete de ternera a la plancha
Pico de gallo

Pan/Yogur natural

LUNES

13

no lectivo

MARTES

14

Macarrones **ECO** en salsa de tomate casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES

15

Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
patatas al horno
Pan/Fruta fresca

JUEVES

16

Arroz con verduritas
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

VIERNES

17

Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con tomate
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Yogur natural

LUNES

20

Guiso de lentejas con sofrito de verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES

21

Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Filete de pollo a la plancha
Tomate aliñado
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES

22

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria, col
Pollo y ternera
Pan/Fruta fresca

JUEVES

23

Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno
Patatas asadas aliñadas con oliva y orégano
Pan/Fruta fresca

VIERNES

24

Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur natural

LUNES

27

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

MARTES

28

Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIÉRCOLES

29

Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas al horno
Pan/Fruta fresca

JUEVES

30

Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Merluza al horno con guisantes
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN

31



Crema de calabaza asada
Filete de pollo a la plancha
Patatas asadas
Pan/Gelatina de fresa

MIERCOLES

1

Alubias pintas con calabazaza
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan/Fruta fresca

JUEVES

2

Arroz caldoso con verduras
Bacalao rebozado al ajillo
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

VIERNES

3

Sopa casera de estrellitas
Pollo asado en su jugo
Patata panadera al horno

Pan/Yogur sabor

LUNES

6

Arroz a banda
Revuelto de pavo y patata
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Fruta fresca

MARTES

7

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo

Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

8

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan/Fruta fresca

JUEVES

9

Coditos en salsa de tomate casera
gratinados con queso
Filete de merluza romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

VIERNES HISPANIDAD

10

Pozole rojo (guiso de maíz con tomate)
Picadillo de carne
Pico de gallo

Pan/Yogur

LUNES

13

no lectivo

MARTES

14

Macarrones **ECO** en salsa de tomate
casera y chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

15

Puchero de alubias blancas con verduras
de temporada y aroma a comino
Pollo al ajillo
Patatas bastón
Pan/Fruta fresca

JUEVES

16

Arroz tres delicias
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

VIERNES

17

Crema de calabaza, boniato y puerro
Guiso de magro con salsa de curry
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/Yogur sabor

LUNES

20

Alubias blancas con sofrito tradicional
de verduras y chistorra
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan/Fruta fresca

MARTES

21

Tallarines al estilo asiático con verduras y soja
Escalope de pollo empanado
Tomate aliñado

Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

22

Sopa de cocido con fideos **ECO**

Cocido completo

Pan/Fruta fresca

JUEVES

23

Caldero de arroz con pollo
Merluza al horno en piperrada
Patatas aliñadas con oliva y orégano

Pan/Fruta fresca

VIERNES

24

Brócoli salteado con patatas y zanahoria
Cinta de lomo en salsa de pomodoro
Ensalada de lechuga y maíz

Pan/ Yogur Natural

LUNES

27

Paella de verduritas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

MARTES

28

Garbanzos guisados con calabaza
Caballa en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y tomate

Pan/Fruta fresca

MIERCOLES

29

Menestra de verduras salteadas
Ragour de ternera
Patatas dado

Pan/Fruta fresca

JUEVES

30

Macarrones **ECO** napolitana con aceitunas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y remolacha

Pan/Fruta fresca

HALLOWEEN

31

Crema de calabaza asada
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Patatas a lo pobre
Pan/Gelatina de fresa