Pan y Agua

Fruta de Temporada

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

		man too		Miloi ooloo		O do V o o		VIOITIOO	
			1	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2	Menestra de Verduras Rehogada Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Fruta	3	Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
[6 Lentejas Estofadas con Verduras Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	7 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	8	Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	9	Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	10	Judías Verdes Rehogadas Gallo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta	
[Salteado de Verduras Escalope de Merluza Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	15	Arroz Campesina Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	16	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	17	Crema de Calabacín ECO Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	
[Coditos al Gratén Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Judías Pintas Estofadas Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	23	Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24	Coliflor a la Italiana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta	
	27 Brócoli Gratinado Marmitako de Salmón Ensalada de Lechuga y Zanahoria	28 Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Dado							



Pan y Agua

Fruta de Temporada

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

	Lunes	Martes		Milercoles	Jueves		vierries
			1	Lentejas Estofadas con Verduras	2 Menestra de Verduras Rehogada	3	Judías Pintas Estofadas
				Filete de Pollo al Horno	Bacalao con Tomate	<u> </u>	┛ Tortilla de Patata con Cebolla
				Patatas Panadera	Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga y Tomate
				Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua
				Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
				Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Arroz + Pescado + Fruta
ſ	6 Lentejas Estofadas con Verduras	7 Macarrones con Tomate	8	Arroz con Pollo	9 Sopa de Fideos	10	Judías Verdes Rehogadas
l	Escalope de Merluza	Caballa en Aceite	ت	Tortilla Francesa	Cocido Sin Cerdo	10	Pollo Asado
	Ensalada de Lechuga y Tomate	Ensalada de Lechuga y Maíz		Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Repollo Rehogado		Champiñón al Ajillo
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Cena: Arroz + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Fruta
ı	13 Salteado de Verduras	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras	15	Arroz Campesina	16 Lentejas Estofadas con Verduras	17	¬ Crema de Calabacín ECO
L	Escalope de Merluza	Tortilla Francesa con Queso	_13	Gallo a la Riojana	Croquetas de Pollo	17	☐ Espirales con Atún
	Patatas Dado	Ensalada de Lechuga y Cebolla		Pimiento Asado en Guiso	Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta
ı	20 Coditos al Gratén	21 Judías Pintas Estofadas	22	Arroz con Tomate	23 Sopa de Fideos	24	Coliflor a la Italiana
L	Salchichas de Pavo al Horno	Salmón en Salsa de Eneldo	لككا	Tortilla Francesa	Cocido Sin Cerdo	24	┛ Merluza en Papillote
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Maíz		Ensalada de Lechuga y Tomate	Repollo Rehogado		Verduras Asadas
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua	Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Fruta
[27 Brócoli Gratinado	28 Crema de Zanahoria ECO					
	Marmitako de Salmón	Ragout de Ternera Estofada					
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Dado					



Pan y Agua

Fruta de Temporada

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

	Lunes	Martes		Miércoles	Jueves		Viernes
			1	Lentejas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 Menestra de Verduras Rehogada Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	3	Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Verdura + Fruta
	6 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	7 Macarrones con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	8	Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	9 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10	Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Verdura + Fruta
	Salteado de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15	Arroz Campesina Lacón a la Gallega Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	17	Crema de Calabacín ECO Pasta Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
_	Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Lácteo	23 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	24	Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
	27 Brócoli Gratinado Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Crema de Zanahoria ECO Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado					



Fruta de Temporada

	Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
Colegio Antonio Machado			1	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2	Menestra de Verduras Rehogada Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	3	Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
	6 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	7 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	8	Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	9	Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10	Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Zanahoria Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta
Pescado sin Escamas	Salteado de Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15		1		17	Crema de Calabacín ECO Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
Sin Cerdo, Marisco ni	Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Judías Pintas Estofadas Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta Crema de Zanahoria ECO	22	Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2	Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	24	Crema de Calabacín ECO Gallo al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
0)	Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua	28 Crema de Zanahoria ECO Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua						

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo



Fruta de Temporada

	Lunes		Martes		
				1	Crema de Filete de
					Patatas F
,					Pan Sin C
					Fruta de
					Cena: V
	6 Crema de Verduras ECO	7	Pasta Sin Gluten con Tomate	8	Arroz co
	Filete de Pollo al Horno	انا	Caballa en Aceite	ت	Tortilla F
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz		Ensalada
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin C
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de
	Cena: Arroz + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Pa
	13 Salteado de Verduras	14	Judías Blancas Estofadas con Verduras	15	Arroz Ca
	Filete de Pollo al Horno		Tortilla Francesa con Queso		Gallo a la
	Patatas Dado		Ensalada de Lechuga y Cebolla		Pimiento
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin C
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: V
	20 Pasta Sin Gluten al Gratén	21	Judías Pintas Estofadas	22	Arroz co
	Salchichas de Pavo al Horno	ш	Caballa en Aceite	ш	Tortilla F
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Maíz		Ensalada
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin C
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: V
	27 Salteado de Verduras	28	Crema de Zanahoria ECO		
	Pollo Asado	[=9]	Ragout de Ternera Estofada		
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Dado		
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

	Miércoles		Jueves		Viernes
П	Crema de Verduras ECO	2	Menestra de Verduras Rehogada	3	Judías Pintas Estofadas
	Filete de Pollo al Horno		Salchichas de Pavo al Horno	3	Tortilla de Patata con Cebolla
	Patatas Panadera		Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga y Tomate
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Arroz + Pescado + Fruta
_	Arroz con Pollo		Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)		Judías Verdes Rehogadas
Ш	Tortilla Francesa	9	Cocido Sin Cerdo	10	Pollo Asado
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Repollo Rehogado		Zanahoria Dado
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Fruta
5	Arroz Campesina	16	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro v Pimiento	17	Crema de Calabacín ECO
	Gallo a la Riojana		Filete de Pollo al Horno		Pasta Sin Gluten con Atún
	Pimiento Asado en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta
2	Arroz con Tomate	23	Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)		Crema de Calabacín ECO
ك	Tortilla Francesa	23	Cocido Sin Cerdo	24	Gallo al Horno
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Repollo Rehogado		Zanahoria Rehogada
	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	•		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Fruta

