

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	<b>TIERRA DE SABOR</b> Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla de patata	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana con mahonesa	Cocido completo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Escalope de pollo al horno con ensalada	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la crema con finas hierbas	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso de ternera con tomate y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Skipper de bacalao con lechuga y tomate	Tortilla francesa de york con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		



# 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**



**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 CEN

### PRIMEROS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝 >	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arr

### SEGUNDOS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescado

### POSTRE

🍏 >	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	Acelgas con patatas
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana con mahonesa	Cocido completo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Escalope de pollo al horno con ensalada	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Acelgas con patatas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la crema con finas hierbas	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso de ternera con tomate y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Skipper de bacalao con lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Se cumplirá el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, así como la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural pavo en salsa de zanahorias  Pan y fruta	9 crema de calabaza albóndigas mixtas en salsa  Pan y fruta	10 alubias blancas estofadas cinta de lomo al horno con leguga y maiz Lacteos	11 pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate pechuga de pavo al horno con patatas  Pan y fruta	12 <b>TIERRA DE SABOR</b> Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan y fruta
15 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo al horno con mahonesa Pan y fruta	16 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Pan y fruta	17 Arroz campesina Escalope de pollo con patatas con lechuga y tomate Lacteos	18 Patatas guisadas con bacon Filete de ternera al horno c/champ con ensalada Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas Pavo en salsa de zanahorias  Pan y fruta
22 Lentejas estofadas Filete de magro al horno con ensalada Pan y fruta	23 Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Pavo en salsa de zanahorias  Pan y fruta	24 Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Lacteos	25 Garbanzos estofados Pavo en salsa de zanahorias con ensalada Pan y fruta	26 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y ensalada Pan y fruta
29 Crema de verduras Lomo adobado a la plancha con ensalada Pan y fruta	30 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno con lechuga y tomate Pan y fruta	31 Judías verdes con tomate Filete de magro c/champiñones con ensalada Lacteos	28 29	29



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
sopa de verduras	crema de calabaza	triturado de verduras y alubias	crema de puerro y zanahoria	Triturado de verduras y lentejas
merluza en salsa de curry	triturado de verduras y lomo	triturado de zanahoria y pescado con leguga y maiz	triturado de verduras y huevo	Triturado de verduras y pollo
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
15	16	17	18	19
judías verdes al ajoarriero	Triturado de patata, zanahoria y calabacín	triturado de zanahorias y arroz	crema de zanahoria	triturado de verduras y alubias
merluza en su jugo con mahonesa	Triturado de verduras y garbanzos	triturado de verduras y huevo con lechuga y tomate	triturado de verduras y pavo	triturado de verduras y pescado
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	con ensalada Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Crema de calabacín	Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de patata, zanahoria y calabacín
acelgas con patatas con ensalada	Triturado de verduras y pescado	Triturado de verduras y pavo	Triturado de verduras y pescado con ensalada	Triturado de verduras y pollo y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31	28	29
crema de verduras	Triturado de verduras y alubias	Crema de judias verdes		
merluza en su jugo con ensalada	Triturado de zanahoria y pescado con lechuga y tomate	Triturado de verduras y huevo con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
sopa de verduras	crema de calabaza	alubias blancas estofadas	pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate	Lentejas estofadas
merluza en salsa de curry	fogonero con tomate	abadejo a la mediterranea con leguga y maiz Lacteos	crema de zanahoria	Acelgas con patatas
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras	arroz campesina	patatas guisadas	alubias blancas estofadas
Merluza en su jugo con mahonesa Pan y fruta	Garbanzos estofados Pan y fruta	brócoli con patatas con lechuga y tomate Lacteos	caballa al ajoarriero con ensalada Pan y fruta	merluza empanada Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate	crema de calabacín	garbanzos estofados	sopa de verduras
Acelgas con patatas con ensalada Pan y fruta	merluza en salsa de zanahoria Pan y fruta	caballa al ajoarriero Lacteos	merluza al horno con patatas con ensalada Pan y fruta	bacalao en su jugo y ensalada Pan y fruta
29	30	31	28	29
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Merluza en su jugo con ensalada Pan y fruta	Fogonero al horno con lechuga y tomate Pan y fruta	Brócoli con patatas con ensalada Lacteos		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

<p>8</p> <p>sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>crema de calabaza albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>fabada asturiana cinta de lomo al horno con leguga y maiz Lacteos</p>	<p>11</p> <p>pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno con mahonesa Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos</p>	<p>18</p> <p>patatas guisadas con bacon escalope de pollo al horno con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>alubias blancas estofadas pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22</p> <p>Acelgas con patatas Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Cinta de lomo al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Lacteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de coliflor Pavo en salsa de zanahorias con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Filete ruso de ternera con tomate y ensalada Pan y fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras Lomo adobado a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno con lechuga y tomate Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada Lacteos</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Merluza en salsa de curry Pan y fruta	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz Lacteos	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Pan y fruta	Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo con mahonesa Pan y fruta	Sopa de ave con fideos Cocido completo Pan y fruta	Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno con ensalada Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Merluza empanada Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Lacteos	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada Pan y fruta	Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate y ensalada Pan y fruta
29	30	31	28	29
Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada Pan y fruta	Aubias blancas estofadas Skipper de bacalao con lechuga y tomate Pan y fruta	Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada Lacteos		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Pavo en salsa de zanahorias  Pan y fruta	9 Crema de calabaza Filete de jamón al horno con patatas  Pan y fruta	10 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Cinta de lomo al horno con leguga y maiz Lacteos	11 Patata en blanco Tortilla de patata  Pan y fruta	12 <b>TIERRA DE SABOR</b> Lentejas estofadas sin tomate Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan y fruta
15 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno con mahonesa Pan y fruta	16 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Pan y fruta	17 Arroz con champiñones Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos	18 Patatas guisadas Escalope de pollo al horno con ensalada Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pavo en salsa de zanahorias  Pan y fruta
22 Lentejas estofadas sin tomate Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	23 Pasta sin gluteni huevo en blanco Pavo en salsa de zanahorias  Pan y fruta	24 Crema de calabacín Escalope de pollo al horno  Lacteos	25 GARBANZOS ESTOFADOS SIN TOMATE-PIMIENTO Pavo en salsa de zanahorias con ensalada Pan y fruta	26 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cinta de lomo al horno y ensalada Pan y fruta
29 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada Pan y fruta	30 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pollo al horno con lechuga y tomate Pan y fruta	31 Judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada Lacteos		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

<p>8</p> <p>Triturado de patata, Zanahoria y calabacín</p> <p>triturado de verduras y pavo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Triturado de verduras y lomo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Triturado de verduras y alubias</p> <p>Triturado de verduras y lomo con leguga y maiz</p> <p>Lacteos</p>	<p>11</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Triturado de verduras y cabecero de magro</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>triturado de verduras y lentejas</p> <p>Triturado de verduras y pollo</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Triturado de verduras y pollo con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Triturado de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Triturado de verduras y garbanzos</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Triturado de zanahorias y arroz</p> <p>Triturado de verduras y pollo con lechuga y tomate</p> <p>Lacteos</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Triturado de verduras y pavo con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Triturado de verduras y alubias</p> <p>Triturado de verduras y pollo</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22</p> <p>Triturado de verduras y lentejas</p> <p>Triturado de verduras y cabecero de magro con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Triturado de verduras y pavo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Triturado de verduras y pavo</p> <p>Lacteos</p>	<p>25</p> <p>Triturado de verduras y garbanzos</p> <p>Triturado de verduras y pavo con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Triturado de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Triturado de verduras y pavo con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Triturado de verduras y alubias</p> <p>Triturado de verduras y pescado con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Crema de judias verdes</p> <p>Triturado de verduras y pollo con ensalada</p> <p>Lacteos</p>		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural</p> <p>Merluza en salsa de curry</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz</p> <p>Lacteos</p>	<p>11</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza en su jugo con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural</p> <p>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Escalope de pollo con patatas con lechuga y tomate</p> <p>Lacteos</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Filete de magro al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Lacteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Merluza al horno con patatas con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural</p> <p>Pechuga de pollo al horno y ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Fogonero al horno con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Patata y zanahoria baby</p> <p>Escalope de pollo con patatas con ensalada</p> <p>Lacteos</p>		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas
Pavo en salsa de zanahorias	Albóndigas mixtas en salsa	Cinta de lomo al horno con leguga y maiz	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Pechuga de pollo al horno con mahonesa	Cocido completo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cinta de lomo al horno con ensalada	Pavo en salsa de zanahorias
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada	Cinta de lomo al horno	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Pavo en salsa de zanahorias con ensalada	Filete ruso de ternera con tomate y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Aubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Pechuga de pollo al horno con lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		



LUNES


MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

<p>8</p> <p>Sopa de ave con fideos D</p> <p>Merluza en salsa de curry</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento</p> <p>Abadejo en su jugo con leguga y maiz Lacteos</p>	<p>11</p> <p>Pasta con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p>  <p>Pan y fruta</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos estofados sin tomatei pimiento</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas sin tomate</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>Pasta en blanco</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Lacteos</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados sin tomatei pimiento</p> <p>Merluza al horno con patatas con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Hamburguesa de ternera al hornoS y ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Lacteos</p>		

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Sopa de verduras	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Fogonero con tomate	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla de patata	Tortilla de patata y calabacín
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana con mahonesa	Garbanzos estofados	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Caballa al ajo arriero con ensalada	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la crema con finas hierbas	Caballa al ajoarriero	Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada	Tortilla francesa y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Merluza en su jugo con ensalada	Skipper de bacalao con lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		



LUNES


MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Fogonero con tomate	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana con mahonesa	Garbanzos estofados	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Escalope de pollo al horno con ensalada	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la crema con finas hierbas	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso de ternera con tomate y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Pechuga de pavo al horno con ensalada	Skipper de bacalao con lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	<b>TIERRA DE SABOR</b> 12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Filete de jamón al horno con patatas	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Merluza en su jugo con mahonesa	Garbanzos estofados	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Escalope de pollo al horno con ensalada	Merluza en su jugo
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla francesa con ensalada	Merluza en salsa de zanahoria	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada	Cinta de lomo al horno y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Fogonero al horno con lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	<b>TIERRA DE SABOR</b> Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Filete de jamón al horno con patatas	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Merluza en su jugo con mahonesa	Garbanzos estofados	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Escalope de pollo al horno con ensalada	merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza en salsa de zanahoria	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Merluza al horno con patatas con ensalada	Cinta de lomo al horno y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Fogonero al horno con lechuga y tomate	Tortilla francesa con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	<b>TIERRA DE SABOR</b> 12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas
Pavo en salsa de zanahorias	Albóndigas mixtas en salsa	Cinta de lomo al horno con leguga y maiz Lacteos	Tortilla de patata	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta		Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajo arriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Pechuga de pollo al horno con mahonesa Pan y fruta	Cocido completo Pan y fruta	Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos	Cinta de lomo al horno con ensalada Pan y fruta	Pavo en salsa de zanahorias Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	Cinta de lomo al horno Pan y fruta	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Lacteos	Pavo en salsa de zanahorias con ensalada Pan y fruta	Filete ruso de ternera con tomate y ensalada Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada Pan y fruta	Pechuga de pollo al horno con lechuga y tomate Pan y fruta	Tortilla francesa con ensalada Lacteos		



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Sopa de ave con fideos caldoatural merluza en salsa de curry Pan y fruta	9 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	10 Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz Lacteos	11 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla de patata Pan y fruta	12 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan y fruta
15 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo con mahonesa Pan y fruta	16 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cocido completo Pan y fruta	17 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno con ensalada Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de zanahoria Pan y fruta
22 Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	23 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	24 Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Lacteos	25 Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas con ensalada Pan y fruta	26 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Filete ruso de ternera con tomate y ensalada Pan y fruta
29 Crema de verduras Lomo adobado a la plancha con ensalada Pan y fruta	30 Alubias blancas estofadas Fogonero al horno con lechuga y tomate Pan y fruta	31 Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada Lacteos		

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8</p> <p>Sopa de ave con fideos caldoatural</p> <p>Merluza en salsa de curry</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz Lacteos</p>	<p>11</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos caldoatural</p> <p>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Lacteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural<sup>o</sup></p> <p>Cinta de lomo al horno y ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pavo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Fogonero al horno con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Patata y zananahoria baby</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Lacteos</p>		



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

<p>8</p> <p>Sopa de ave con fideos caldoatural</p> <p>merluza en salsa de curry</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz</p> <p>Lacteos</p>	<p>11</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p>  <p>Pan y fruta</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza en su jugo con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos caldoatural</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Arroz campesina</p> <p>Escalope de pollo con patatas con lechuga y tomate</p> <p>Lacteos</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de magro al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>Pasta sin gluten sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Lacteos</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Merluza al horno con patatas con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Escalope de pollo con patatas con ensalada</p> <p>Lacteos</p>		

**LUNES**


**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Sopa de ave con fideos Merluza en salsa de curry Pan y fruta	9 Crema de calabaza Filete de jamón al horno con patatas Pan y fruta	10 Alubias blancas estofadas Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz Lacteos	11 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Pan y fruta	12 <b>TIERRA DE SABOR</b> Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan y fruta
15 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo con mahonesa Pan y fruta	16 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Pan y fruta	17 Arroz campesina Tortilla francesa con lechuga y tomate Lacteos	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno con ensalada Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas Merluza empanada Pan y fruta
22 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	23 Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan y fruta	24 Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Lacteos	25 Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas con ensalada Pan y fruta	26 Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate y ensalada Pan y fruta
29 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada Pan y fruta	30 Alubias blancas estofadas Fogonero al horno con lechuga y tomate Pan y fruta	31 Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada Lacteos		