

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco

764,0Kcal - Prot:21,7g - Lip:25,8g - HC:106,5g AGS:6,3g - Azúcares:20,6g - Sal:4,2g

7

Garbanzos con patatas

Croquetas y empanadillas

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca

Pan blanco

554,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,9g - HC:68,7g AGS:1,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

8

Tallarines con verduras al wok

Albóndigas con tomate

Patatas dado

Yogur de sabor

Pan blanco

679,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:22,4g - HC:85,4g AGS:6,3g - Azúcares:24,6g - Sal:3,1g

9

Crema de calabaza

Jamonicos de pollo al horno con hierbas

provenzales

Arroz pilaf

Fruta fresca

Pan blanco

567,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:19,5g - HC:69,7g AGS:4,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

10

Patatas estofadas con chorizo

Abadejo en adobo de limón

Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur de sabor

Pan blanco

630,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,9g - HC:80,6g AGS:4,6g - Azúcares:27,5g - Sal:2,0g

SAN ISIDRO

DIA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas

Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas fritas

Fruta fresca

Pan blanco

774,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:41,4g - HC:69,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,0g

14

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Barquillos de San Isidro

Pan blanco

579,4Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,8g AGS:2,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco y pan sin gluten

920,7Kcal - Prot:52,4g - Lip:37,0g - HC:88,6g AGS:6,6g - Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

17

Lentejas ecológicas con zanahoria

Tortilla francesa con jamón

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur de sabor

Pan blanco

715,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:27,7g - HC:89,3g AGS:6,9g - Azúcares:25,0g - Sal:3,1g

20

Sopa de fideos

Magro de cerdo en salsa de verduras

Puré de patata

Fruta fresca

Pan blanco

499,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:12,6g - HC:67,0g AGS:2,8g - Azúcares:18,3g - Sal:3,7g

21

Espaguetis con tomate

Gallo San Pedro a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco

540,6Kcal - Prot:26,6g - Lip:11,8g - HC:78,6g AGS:1,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

22

Crema de verduras y hortalizas

Estofado de pollo

Patatas fritas

Yogur de sabor

Pan blanco

672,4Kcal - Prot:30,9g - Lip:23,5g - HC:80,2g AGS:7,1g - Azúcares:28,0g - Sal:2,2g

23

Alubias con chorizo

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco

668,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,2g - HC:81,2g AGS:4,6g - Azúcares:19,3g - Sal:4,0g

24

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur de sabor

Pan blanco

692,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:15,4g - HC:108,1g AGS:4,1g - Azúcares:27,0g - Sal:2,0g

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras

Limanda rebozada

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca

Pan blanco

607,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:18,8g - HC:69,1g AGS:4,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

28

Crema de calabaza

Pollo al ajillo

Patatas fritas

Fruta fresca

Pan blanco

604,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,0g - HC:66,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

29

Guiso de patatas con pollo

Cinta de lomo adobada a la plancha

Zanahoria dado salteada

Yogur de sabor

Pan blanco

846,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:27,3g - HC:123,3g AGS:8,0g - Azúcares:28,6g - Sal:2,8g

30

Paella de verduras

Revuelto de salchichas

Fruta fresca

Pan blanco

579,4Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:86,8g AGS:2,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g

31

Tallarines a la napolitana

San Jacobo

Ensalada de lechuga y maíz

Helado de sabor

Pan blanco

669,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,1g - HC:89,4g AGS:4,7g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

Arroz con verduras  
Arroz tres delicias  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

Garbanzos con patatas  
  
Croquetas y empanadillas  
Calamar rabas rebozadas  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca

Tallarines con verduras al wok  
  
Albóndigas con tomate  
Hamburguesa a la plancha  
Patatas dado  
Yogur de sabor

Crema de calabaza  
  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Contramuslo de pollo a la plancha  
Arroz pilaf  
Fruta fresca

Patatas estofadas con chorizo  
Patatas estofadas con verduras  
Abadejo en adobo de limón  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur de sabor

Judías verdes salteadas  
  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Nuggets de pollo  
Patatas fritas  
Fruta fresca

**SAN ISIDRO**  
Sopa de cocido con fideos  
  
Cocido completo  
Lacón a la gallega  
Barquillos de San Isidro

FESTIVO

**DIA DEL CELIACO**  
Arroz con salsa de tomate  
  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Merluza en salsa de naranja  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Crema de calabacín  
Tortilla francesa con jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de sabor

Sopa de fideos  
  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Puré de patata  
Fruta fresca

Espaguetis con tomate  
Canelones rosini  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca

Crema de verduras y hortalizas  
Coliflor al ajoarriero  
Estofado de pollo  
Patatas fritas  
Yogur de sabor

Alubias con chorizo  
  
Tortilla de patata y cebolla  
Huevos moll  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york  
  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Filete de merluza al horno  
Yogur de sabor

Lentejas con verduras  
  
Limanda rebozada  
Merluza en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca

Crema de calabaza  
Menestra salteada  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca

Guiso de patatas con pollo  
  
Cinta de lomo adobada a la plancha  
Hamburguesa a la plancha con salsa  
Zanahoria dado salteada  
Yogur de sabor

Paella de verduritas  
Arroz con pollo al curry  
Revuelto de salchichas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca

Tallarines a la napolitana  
  
San Jacobo  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Helado de sabor

**DÍA DEL ALUMNO**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6  
Rice with vegetables  
Three delights rice  
Potato omelette  
—  
Lettuce and olives  
Fresh fruit

7  
Chickpeas with potatoes  
  
Croquettes and tuna pasties  
Battered calamari rings  
Lettuce and bean sprouts  
Fresh fruit

8  
Tagliatelle with wok-fried vegetables  
  
Meatballs with tomato sauce  
Grilled hamburger  
Diced potatoes  
Flavoured yoghurt

9  
Pumpkin soup  
  
Chicken drumsticks roasted with Provençal herbs  
Roast chicken fillet  
Pilaf rice  
Fresh fruit

10  
Stewed potatoes with sausage  
Stewed potatoes with vegetables  
Pollack in a fried lemon marinade  
  
Lettuce and beetroot  
Flavoured yoghurt

13  
Sautéed green beans  
Courgette soup  
Chicken drumsticks in mustard sauce  
Chicken nuggets  
Chips  
Fresh Fruit

**SAN ISIDRO**  
14  
Stew with noodles  
  
Mixed stew  
Galician ham shoulder  
San Isidro biscuits

15  
FESTIVO

**DÍA DEL CELIACO**  
16  
Rotini au gratin  
Rotini marinara  
Roasted hake with garlic  
Hake in orange sauce  
Lettuce and corn  
Fresh Fruit

17  
Organic lentils with carrot  
Legum soup  
French omelette with ham  
  
Lettuce and tomato  
Flavoured yoghurt

20  
Noodles soup  
  
Meat in sauce with vegetables  
Grilled pork tenderloin  
Mashed potato  
Fresh Fruit

21  
Spaghetti with tomato sauce  
Cannelloni rosini  
Bilbaina John Dory  
  
Lettuce and corn  
Fresh Fruit

22  
Vegetables soup  
Cauliflower 'al ajoarriero'  
Chicken stew with potatoes  
—  
Chips  
Flavoured yoghurt

23  
Beans with sausage  
  
Potato omelette  
Moll eggs  
Lettuce and beetroot  
Fresh Fruit

24  
Rice salad with vegetables  
  
Hake fillet with peas sauce  
Baked hake  
Flavoured yoghurt  
**DÍA DEL ALUMNO**

27  
Lentils with vegetables  
  
Fried Limanda with coating  
Hake in sauce  
Lettuce and tomato  
Fresh Fruit

28  
Pumpkin soup  
Sautéed mixed vegetables  
Garlic chicken  
—  
Chips  
Fresh Fruit

29  
Chicken stew with potatoes  
  
Grilled pork tenderloin  
Grilled hamburger with barbecue sauce  
Sautéed diced carrots  
Flavoured yoghurt

30  
Baby vegetable paella  
Rice with curried chicken  
Scrambled eggs with sausage  
—  
Lettuce and carrot  
Fresh Fruit

31  
Napolitan tagliatelle  
—  
Breaded cheese and ham  
Hake fingers  
Lettuce and corn  
Flavoured ice cream



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

PURÉ DE VERDURAS Y PAVO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH TURKEY

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

7

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

**SAN ISIDRO**

8

PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH BEEF

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

9

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH CHICKEN

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

**DÍA DEL CELIACO**

10

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

13

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH CHICKEN

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

14

PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH BEEF

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

15

FESTIVO

16

PURÉ DE VERDURAS Y PAVO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH TURKEY

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

17

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

20

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH CHICKEN

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

21

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

22

PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH BEEF

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

23

PURÉ DE VERDURAS Y PAVO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH TURKEY

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

24

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

**DÍA DEL ALUMNO**

27

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

28

PURÉ DE VERDURAS Y POLLO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH CHICKEN

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

29

PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH BEEF

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

30

PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH BEEF

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT

31

PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO BLANCO  
VEGETABLES CREAM SOUP WITH FISH

FRUTA Y YOGUR  
FRUIT AND YOGHURT



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

7

Garbanzos con patatas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

8

Espaguetis sin gluten con verduras  
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan sin gluten

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

10

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sabor  
Pan sin gluten

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

14

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

17

Acelgas salteadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan sin gluten

20

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

21

Espaguetis sin gluten con salsa de tomate  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur sabor  
Pan sin gluten

23

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

24

Ensalada de arroz con verduras  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur sabor  
Pan sin gluten

DÍA DEL ALUMNO

27

Coliflor al ajoarriero  
Limanda a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur sabor  
Pan sin gluten

30

Paella de verduritas  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten

31

Espaguetis sin gluten a la napolitana  
Magro con con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan sin gluten



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras  
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur de soja  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur de soja  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja  
Pan blanco

20

Sopa de fideos  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur de soja  
Pan blanco

23

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con verduras  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur de soja  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Limanda a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur de soja  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana  
Magro con con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja  
Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras  
Filete de cerdo a la plancha  
Patatas dado  
Yogur de soja  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur de soja  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata y pollo  
—  
Fruta fresca  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur de soja  
Pan blanco

20

Sopa de ave con fideos  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
—  
Yogur de soja  
Pan blanco

23

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con verduras  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur de soja  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Limanda a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur de soja  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana  
Magro con con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur de soja  
Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras

Pavo en salsa de tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca

Pan blanco

7

Garbanzos con patatas

Limanda al horno

Ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta fresca

Pan blanco

8

Tallarines con verduras

Albóndigas con salsa de tomate

Patatas dado

Yogur sabor

Pan blanco

9

Crema de calabaza

Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales

Arroz pilaf

Fruta fresca

Pan blanco

10

Patatas estofadas con verduras

Abadejo en adobo de limón frito

Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur sabor

Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas fritas

Fruta fresca

Pan blanco

14

Sopa de cocido con fideos

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Barquillos de San Isidro

Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria

Ternera en salsa de cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur sabor

Pan blanco

20

Sopa de fideos

Magro de cerdo en salsa de verduras

Puré de patata

Fruta fresca

Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate

Gallo San Pedro a la bilbaína

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca

Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas

Estofado de pollo con patatas

Yogur sabor

Pan blanco

23

Alubias blancas con verduras

Ternera con salsa de zanahorias

Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca

Pan blanco

24

Ensalada de arroz con verduras

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur sabor

Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras

Limanda a la bilbaína

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca

Pan blanco

28

Crema de calabaza

Pollo al ajillo

Patatas fritas

Fruta fresca

Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo

Cinta de lomo fresca a la plancha

Zanahoria dado salteada

Yogur sabor

Pan blanco

30

Paella de verduritas

Pechuga de pavo a la plancha

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca

Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana

Magro con con salsa de tomate

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur sabor

Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6  
 Arroz con verduras  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

7  
 Brócoli con zanahoria salteada  
 Limanda al horno  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

8  
 Tallarines sin soja con verduras  
 Filete de cerdo a la plancha  
 Patatas dado  
 Yogur sabor  
 Pan blanco

9  
 Crema de calabaza  
 Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
 Arroz en blanco  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

10  
 Patatas estofadas con verduras  
 Abadejo en adobo de limón frito  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Yogur sabor  
 Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13  
 Crema de calabacín  
 Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
 Patatas fritas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

14  
 Sopa de cocido con fideos sin soja  
 Lomo de cerdo al horno  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

15  
 FESTIVO

16  
 Arroz con salsa de tomate  
 Merluza al horno con ajo y perejil  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

17  
 Acelgas salteadas  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Yogur sabor  
 Pan blanco

20  
 Sopa de ave con fideos sin soja  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Puré de patata  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

21  
 Espaguetis sin soja con salsa de tomate  
 Gallo San Pedro a la bilbaína  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

22  
 Coliflor al ajoarriero  
 Estofado de pollo con patatas  
 Yogur sabor  
 Pan blanco

23  
 Sopa casera ave con fideos sin soja  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

24  
 Ensalada de arroz con verduras  
 Filete de merluza al horno  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Yogur sabor  
 Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27  
 Coliflor al ajoarriero  
 Limanda a la bilbaína  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

28  
 Crema de calabaza  
 Pollo al ajillo  
 Patatas fritas  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

29  
 Guiso de patatas con pollo  
 Cinta de lomo fresca a la plancha  
 Zanahoria dado salteada  
 Yogur sabor  
 Pan blanco

30  
 Paella de verduritas  
 Revuelto de huevo  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco

31  
 Tallarines sin soja a la napolitana  
 Magro con con salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur sabor  
 Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

FESTIVO

3

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Croquetas y empanadillas  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras al wok  
Albóndigas con salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas a la riojana  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sabor  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa con jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan blanco

20

Sopa de fideos  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur sabor  
Pan blanco

23

Alubias con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur sabor  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Limanda rebozada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo adobada a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur sabor  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de salchichas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana  
San Jacobo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Magro al ajillo  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras al wok  
Albóndigas con salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas a la riojana  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sabor  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Barquillos de San Isidro  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Ternera en salsa con cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa con jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan blanco

20

Sopa de fideos  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur sabor  
Pan blanco

23

Alubias con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo adobada a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur sabor  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de salchichas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana  
Magro con con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Helado de sabor  
Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras al wok  
Albóndigas con salsa de tomate  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas a la riojana  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sabor  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Barquillos de San Isidro  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa con jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan blanco

20

Sopa de fideos  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur sabor  
Pan blanco

23

Alubias con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con maíz, zanahoria y york  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur sabor  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Limanda a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo adobada a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur sabor  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de saichichas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana  
Magro con con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Helado de sabor  
Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Rabas de calamar rebozadas  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras al wok  
Tortilla francesa  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz pilaf  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo en adobo de limón frito  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur sabor  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Barquillos de San Isidro  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sabor  
Pan blanco

20

Sopa de ave con fideos  
Tortilla francesa  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur sabor  
Pan blanco

23

Alubias blancas con verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con verduras  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur sabor  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Limanda rebozada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Ternera con salsa de zanahorias  
Yogur sabor  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

31

Tallarines a la napolitana  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Helado de sabor  
Pan blanco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco

7

Garbanzos con patatas  
Limanda al horno  
Ensalada de lechuga y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco

8

Tallarines con verduras  
Filete de cerdo a la plancha  
Patatas dado  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco

9

Crema de calabaza  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco

10

Patatas estofadas con verduras  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco

SAN ISIDRO

DÍA DEL CELIACO

13

Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas risoladas  
Fruta fresca  
Pan blanco

14

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Fruta fresca  
Pan blanco

15

FESTIVO

16

Arroz con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

17

Lentejas ecológicas con zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco

20

Sopa de fideos  
Magro de cerdo en salsa de verduras  
Puré de patata  
Fruta fresca  
Pan blanco

21

Espaguetis con salsa de tomate  
Gallo San Pedro a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco

22

Crema de verduras y hortalizas  
Estofado de pollo con patatas  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco

23

Alubias blancas con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco

24

Ensalada de arroz con verduras  
Filete de merluza al horno  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco

DÍA DEL ALUMNO

27

Lentejas con verduras  
Limanda a la bilbaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

28

Crema de calabaza  
Pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco

29

Guiso de patatas con pollo  
Cinta de lomo adobada a la plancha  
Zanahoria dado salteada  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco

30

Paella de verduritas  
Revuelto de huevo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco

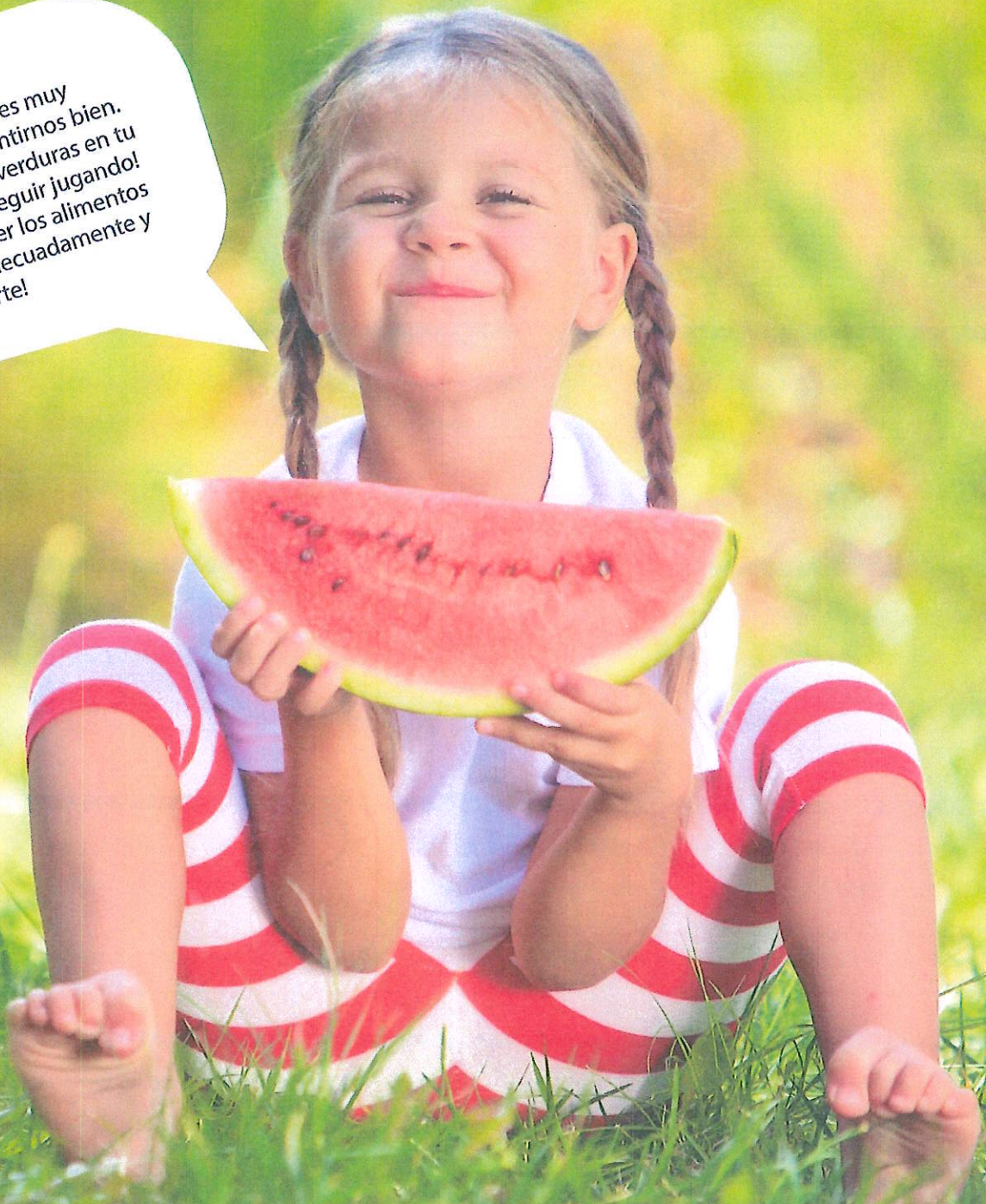
31

Tallarines a la napolitana  
Magro con con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur desnatado sabor  
Pan blanco



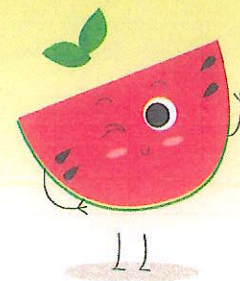
**¡A crecer!**

Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!



serunion   
educá









COLEGIO  
**ARULA**












## RECOMENDADOR DE CENAS


### COMIDA

### CENA

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL  
PARA FAMILIAS

**902 360 030**

nutricion360@serunion.elior.com  
www.serunion-educá.com