



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	MACARRONES CON CHORIZO Macarrones sin gluten, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo	LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde
			MERLUZA CON LIMÓN Merluza, aceite, perejil, sal, limón	BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Boquerones, harina de maíz, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada,
			FRUTA Y YOGUR	FRUTA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA Zanahoria, calabaza, patata, aceite y sal	GUISSANTES CON JAMÓN Y HUEVO Guisantes, ajo, aceite, taquitos de jamón y huevina	SOPA COCIDO Aqua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten	ARROZ 3 DELICIAS Arroz, huevina, jamón cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva
POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral	TILAPIA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Tilapia, harina de maíz, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal	CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS Carme de cerdo, aceite, sal, pimienta y patata	COCIDO COMPLETO Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: tomate, aceite y sal
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA

PURÉ DE VERDURAS Patata, aceite, zanahoria, puerro, aceite y sal.	LENTEJAS CON CHORIZO Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo	PASTA INTEGRAL NAPOLITANA Pasta integral sin gluten, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal	SOPA DE ESTRELLAS Aqua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, fideos, pollo, gallina, pasta de estrellas sin gluten	PAELLA MIXTA arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado paella(gamba, calamar, almeja...)
DORADA AL HORNO CON PATATA Dorada, aceite, sal y patata	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal	COLAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Colas de bacalao, aceite, sal y harina de maíz. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y calabacín	FIAMBRE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN Jamón de york y queso. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA

MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA Macarrones integrales sin gluten, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Judías blancas, cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, pimentón, patata, ajo, laurel, pimiento rojo y verde, aceite y sal	SOPA DE PESCADO Y MARISCO merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite y fideos sin gluten	CREMA DE CALABACÍN (ECO) Calabacín bio, patata, aceite y sal	SOPA COCIDO Aqua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten
HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Halibut, aceite, sal. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO Huevina, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL carme picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y arroz integral	MUSLITOS DE POLLO CON PATATA Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas	COCIDO COMPLETO Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA Y YOGUR	FRUTA

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra ** Para freír siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado. ** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUZES



¡PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	Fruta
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	(puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

