

**ALERGIAS E
INTOLERANCIAS**

Feliz vuelta al cole!

CEIP VALDEBERNARDO

Menú Septiembre

Sugerencias para las cenas

Si has comido en el cole: ... en casa puedes cenar:

Primeros platos

Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o purés

Segundos platos

Ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

Postres

Fruta
Lácteo

Primeros platos

Verduras, purés o ensalada
Patatas, pasta o sopas

Segundos platos

Pescado o huevo
Ternera, cerdo, ave o huevo
Ternera, cerdo, ave o pescado

Postres

Lácteo o fruta
Fruta

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Hostur Colectividades y Turismo. Elaboramos platos ricos y saludables teniendo como base la dieta mediterránea y siguiendo las recomendaciones de la CAM y de la estrategia NAOS.

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.



hostur 1993

C/ De la Fresa 7 - 28703
S.S. de los Reyes - Madrid
info@hosturcolectividades.es
www.hosturcolectividades.es
91 570 84 57 - 693 861 175

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

BACK TO SCHOOL

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Arroz a la hortelana de verduras Arroz cocido 80g=2R Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada Pan 20g=1R, manzana 100g=2R	8 Macarrones integrales a la napolitana Pasta cocida 130g=2R Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Garbanzos cocidos 50g=1R Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, sandía 100g=1R	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Judías verdes 250g=1R Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Tortilla de patata 60g=2R Pan y fruta ecológica de temporada Pan 20g=1R, melón 100g=1R	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) Patata cocida 100g=1,5R Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Maíz dulce 25g=0,5R Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, plátano 100g=2R	11 Lentejas estofadas con chorizo Lentejas cocidas 100g=2R Merluza a la andaluza con ensalada variada Rebozado andaluza 7,5g=0,5R Pan y yogur Pan 20g=1R, yogur =1,5R
14 Fideuá de marisco Pasta cocida 130g=2R Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada Pan 20g=1R, plátano 100g=2R	15 Patatas a la riojana Patata cocida 150g=2R Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Bechamel 100g=1R Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, sandía 100g=1R	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Arroz cocido 80g=2R, salsa de tomate 50g=0,5R Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Rebozado andaluza 7g=0,5R Pan y fruta ecológica de temporada Pan 20g=1R, melón 100g=1R	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) Garbanzos cocidos 50g=1R Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Maíz dulce 50g=1R Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, plátano 100g=2R	18 Crema de coliflor Patata cocida 100g=1R Pollo guisado con arroz arroz cocido 38g=1R Pan y yogur natural Pan 30g=1,5R, yogur natural 1,5R
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Arroz cocido 80g=2R Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada Pan 20g=1R, plátano 100g=2R	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas Alubias blancas cocidas 110g=2R Pavo a la pepitoria con patatas fritas Patatas fritas 30g=1R Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, sandía 100g=1R	23 Pisto manchego con patatas Patatas asadas 60g=2R Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada Pan 20g=1R, plátano 100g=2R	24 Crema de verduras ecológica de temporada Patata cocida 100g=2R Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Maíz dulce 50g=1R Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, pera 100g=1R	25 Sopa de cocido con fideos Pasta cocida 45g=1R Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Garbanzos cocidos 50g=1R Patata cocida 65g=1R Pan y yogur Pan 10g=0,5R, yogur =1,5R
28 Lentejas guisadas con chorizo Lentejas cocidas 100g=2R Hamburguesa de pollo con ensalada variada Maíz dulce 50g=1R Pan y fruta ecológica de temporada Pan 20g=1R, sandía 100g=1R	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) Patata cocida 100g=2R Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada Pan integral 23g=1R, plátano 100g=2R	30 Alubias pintas al estilo tradicional Alubias cocidas 110g=2R Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Maíz dulce 50g=1R Pan y fruta de temporada Pan 20g=1R, melón 100g=1R		

BACK TO SCHOOL

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo con ensalada variada Pan y yogur (sin plátano, sin kiwi)
14 Fideuá de verduras Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Lomo rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica (sin plátano, sin kiwi)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	23 Pisto manchego con patatas Salchichas de pavo con ensalada Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Lomo al horno con ensalada variada Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur (sin plátano, sin kiwi)
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pavo guisado con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta (sin plátano, sin kiwi)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta (sin plátano, sin kiwi)		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Pollo en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	8 Macarrones integrales al ajillo INTEGRAL Garbanzos con verduras salteadas ecológicas Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	9 Judías verdes rehogadas ajo y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga y pepino Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	11 Lentejas estofadas con verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y pepino Pan y yogur (sin melón, sin sandía)
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	15 Patatas guisadas con verduras INTEGRAL Huevos cocidos con zanahoria salteada fresca Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	16 Arroz integral a la jardinera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria fresca) Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	23 Verduritas salteadas con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada de lechuga y pimienta Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	25 Sopa de fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria fresca, patata y repollo) Pan y yogur (sin melón, sin sandía)
28 Lentejas guisadas con verduras Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta (sin melón, sin sandía)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta (sin melón, sin sandía)	30 Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada con lechuga y pimienta Pan y fruta (sin melón, sin sandía)		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla francesa con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata) Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao al horno con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con verduras Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) Pescadilla al horno con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

BACK TO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada (sin plátano)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta (sin plátano)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta (sin plátano)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta (sin plátano)	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur (sin plátano)
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta (sin plátano)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta (sin plátano)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta (sin plátano)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta (sin plátano)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta (sin plátano)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta (sin plátano)	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta (sin plátano)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta (sin plátano)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur (sin plátano)
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta (sin plátano)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta (sin plátano)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta (sin plátano)		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre (sin coliflor) Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabaza, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de calabacín Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas (sin coliflor) Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur natural
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur natural
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur natural
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur natural
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur natural
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur natural
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada (sin fruta con pelo)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada (sin fruta con pelo)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada (sin fruta con pelo)		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

BACK TO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada (sin melón)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta (sin melón)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta (sin melón)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta (sin melón)	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur (sin melón)
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta (sin melón)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta (sin melón)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta (sin melón)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta (sin melón)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta (sin melón)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta (sin melón)	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta (sin melón)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta (sin melón)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur (sin melón)
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta (sin melón)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta (sin melón)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta (sin melón)		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras <i>Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>	8 Macarrones integrales a la napolitana <i>Garbanzos con pisto de verduras ecológicas</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón <i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) <i>Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	11 Lentejas estofadas con chorizo <i>Merluza a la andaluza con ensalada variada</i> <i>Pan y yogur (sin plátano)</i>
14 Fideuá de marisco <i>Magro de cerdo estofado con salteado campestre</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>	15 Patatas a la riojana <i>Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera <i>Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan y fruta ecológica (sin plátano)</i>	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) <i>Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	18 Crema de coliflor <i>Pollo guisado con patatas al horno</i> <i>Pan y yogur natural</i>
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas <i>Pavo a la pepitoria con patatas fritas</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	23 Pisto manchego con patatas <i>Merluza a la vizcaína con ensalada</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>	24 Crema de verduras ecológica de temporada <i>Salmon en salsa de puerros con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	25 Sopa de cocido con fideos <i>Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)</i> <i>Pan y yogur (sin plátano)</i>
28 Lentejas guisadas con chorizo <i>Hamburguesa de pollo con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) <i>Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas</i> <i>Pan integral y fruta (sin plátano)</i>	30 Alubias pintas al estilo tradicional <i>Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz</i> <i>Pan y fruta (sin plátano)</i>		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

BACK TO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur (sin plátano, sin sandía)
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur (sin plátano, sin sandía)
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta (sin plátano, sin sandía)	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta (sin plátano, sin sandía)		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Salchichas de pavo en salsa con calabacín rehogado Pan (SG) y fruta de temporada	8 Macarrones (SG) a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan (SG) y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan (SG) y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan (SG) y fruta de temporada	11 Lentejas (STG) estofadas con chorizo Merluza a la andaluza (SG) con ensalada variada Pan (SG) y yogur
14 Arroz de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan (SG) y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan (SG) y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado (SG) con ensalada de lechuga y remolacha Pan (SG) y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan (SG) y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan (SG) y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan (SG) y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan (SG) y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan (SG) y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan (SG) y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos (SG) Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan (SG) y yogur
28 Lentejas (STG) guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo (SG) con ensalada variada Pan (SG) y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza (SG) con verduritas ecológicas salteadas Pan (SG) y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan (SG) y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada	 ALÉRGICOS 	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Patatas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Patatas con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, maíz, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de fideos Patatas, zanahoria y repollo Pan y yogur
28 Patatas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas (sin guisantes) salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Verduras (sin judías verdes) rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras (sin brócoli, sin coliflor) Pollo en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana Pisto de verduras ecológicas (sin brócoli, sin coliflor) Pan integral y fruta de temporada	9 Verduras rehogadas ajo, jamón y pimentón (sin brócoli, sin coliflor) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Verduras rehogadas (sin brócoli, sin coliflor) Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre (sin brócoli, sin coliflor) Pan y fruta de temporada	15 Patatas guisadas con verduras (sin brócoli, sin coliflor) Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Patatas guisadas con verduras (zanahoria y calabaza) Hamburguesa vegetal (sin brócoli, sin coliflor) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de calabacín Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, aceitunas, zanahoria y maíz) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Patatas guisadas con verduras ecológicas (sin coliflor, sin brócoli) Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada (sin brócoli, sin coliflor) Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de fideos Patata, zanahoria, y repollo Pan y yogur
28 Patatas guisadas con verduras (sin brócoli, sin coliflor) Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas (sin brócoli, sin coliflor) Pan integral y fruta de temporada	30 Patatas guisadas con verduras (sin brócoli, sin coliflor) Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de verduras Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Lomo rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Salchichas de pavo con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Pollo guisado en salsa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Lomo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de verduras Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Lomo rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Salchichas de pavo con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Pollo guisado en salsa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Lomo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo con ensalada variada Pan y yogur
14 Fideuá de verduras Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Lomo rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Salchichas de pavo con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Pollo guisado en salsa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Lomo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones integrales a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan integral y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con verduras Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur sin lactosa
14 Fideuá de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas guisadas con verduras INTEGRAL Huevos cocidos con zanahoria salteada Pan integral y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur sin lactosa
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y maíz) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	25 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur sin lactosa
28 Lentejas guisadas con verduras Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan integral y fruta de temporada	30 Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones (SH) a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur
14 Arroz de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas a la riojana INTEGRAL Pollo guisado con zanahoria salteada Pan y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado (SH) con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur natural
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón) Lomo al horno con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan y fruta de temporada	25 Sopa de fideos (SH) Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur
28 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan y fruta de temporada	30 Alubias pintas al estilo tradicional Pavo con ensalada con lechuga y maíz Pan y fruta de temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Arroz a la hortelana de verduras Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	8 Macarrones (SH) a la napolitana INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas Pan y fruta de temporada	9 Judías verdes rehogadas ajo y pimentón Pollo con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Pan y fruta ecológica de temporada	10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata) INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada	11 Lentejas estofadas con verduras Merluza a la andaluza con ensalada variada Pan y yogur sin lactosa
14 Arroz de marisco Magro de cerdo estofado con salteado campestre Pan y fruta de temporada	15 Patatas guisadas con verduras INTEGRAL Pollo guisado con zanahoria salteada Pan y fruta de temporada	16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera Bacalao rebozado (SH) con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta ecológica de temporada	17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla) INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta de temporada	18 Crema de coliflor Pollo guisado con patatas al horno Pan y yogur sin lactosa
21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y maíz) Lomo al horno con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta ecológica de temporada	22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas Pan y fruta de temporada	23 Pisto manchego con patatas Merluza a la vizcaína con ensalada Pan y fruta de temporada	24 Crema de verduras ecológica de temporada INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada Pan y fruta de temporada	25 Sopa de fideos (SH) Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo) Pan y yogur sin lactosa
28 Lentejas guisadas con verduras Hamburguesa de pollo con ensalada variada Pan y fruta ecológica de temporada	29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata) INTEGRAL Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas Pan y fruta de temporada	30 Alubias pintas guisadas con verduras Pavo con ensalada con lechuga y maíz Pan y fruta de temporada		

BACK TO SCHOOL

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina