

aprende
acomer
sano.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE AÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 <u>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALS FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDÍA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN HUEVO (SI REBOZADOS)

Noviembre - 2024

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DE NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDÍA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN Salsa LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN Salsa FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS(BURGER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA



NOTAS:
No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PROTEINA DE LA LECHE DE VACA

Noviembre - 2024

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE AÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 FESTIVO

4 770 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L: 36 G.: 5
LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

5 770 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L: 43 G.: 13
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

6 644 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L: 36 G.: 6
GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS
CHICKPEAS WITH SWISS CHARD STEW
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

7 734 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L: 35 G.: 6
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

8 547 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L: 41 G.: 10
CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L: 33 G.: 5
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

12 888 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L: 46 G.: 14
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

13 678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L: 38 G.: 9
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

14 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L: 26 G.: 5
SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

15 595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L: 47 G.: 11
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 417 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L: 30 G.: 5
SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

19 662 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L: 38 G.: 7
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
FRUTA
FRUIT

20 852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L: 39 G.: 7
DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

21 590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L: 34 G.: 7
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
CHICKPEA BOLOGNESE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

22 759 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L: 39 G.: 11
ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPONITANA
NAPONITANA STYLE WHOLET RICE
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
FRUTA
FRUIT

25 762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L: 35 G.: 8
FIDEUA CON VERDURAS
VEGETABLE FIDEUÀ
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

26 693 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L: 35 G.: 7
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

27 801 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L: 43 G.: 8
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

28 552 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L: 34 G.: 7
VERDURA TRICOLOR (BRÓCCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
HAMBURGUESA DE PAVO (BURGER MEAT) CON CREMA DE QUESO
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

29 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L: 26 G.: 5
SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI TOFU EN Salsa CON VERDURAS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUIRADOS CON ACELGAS SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE LECHUGA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OUVAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON Salsa DE AZAFRÁN PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABAD EJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TOFU A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS CHAMPIÑONES AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE AÑADIDO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO FRICANDO DE FILETE VEGETAL ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BURRITOS VEGETARIANOS FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABAD EJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) BURRITOS VEGETARIANOS PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) REPOLLO FRUTA



NOTAS: NO AÑADIR CEBOLLA, AJO NI PUERRO A NINGUNA DE LAS ELABORACIONES. No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

C. BLANCA DE CASTILLA - Dieta: SIN PESCADOS PLANOS NI FRUTOS SECOS

Noviembre - 2024

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	GARBANZOS GUIRADOS CON ACELGAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIZANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSAS FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y JUDÍA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 ACELGAS REHOGADAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ CON ZANAHORIA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	15 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA
25 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA FRUTA	27 CREMA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COUFLOL) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11	12	13	14	15
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18	19	20	21	22
SOPA DE LETRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSAS FRUTA
25	26	27	28	29
FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y JUDÍA BROTE FRUTA	CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 DÍA INTERNACIONAL DE LA ALIMENTACIÓN PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATAS FRITAS HELADO	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 ESPAGUETTI SIN HUEVO SIN GLUTEN CON VERDURAS ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	6 GARBANZOS GUIADOS CON ACELGAS PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 GUISANTES CON ZANAHORIA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	12 CHAMPIÑONES AL AJILLO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGUER MEAT) ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ALCACHOFAS CON TOMATE ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) EN SALSA FRUTA
25 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y JUDÍA BROTE FRUTA	27 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS HELADO	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO PURÉ DE PATATAS FRUTA	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org

