16

Lunes Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan v Agua

Fruta de Temporada

Martes Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada

Miércoles Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

Jueves Arroz con Tomate. Cruiiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan v Agua Fruta de Temporada

Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan v Agua Fruta de Temporada

Lentejas Castellanas 9 Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga v Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada

Coditos Napolitana 10 Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada

Crema de Zanahoria FCO. 11 Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

Arroz con Verduras 12 Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada

19

Kcal: 616 Lip: 17,40 Prot: 22,17 HC: 89,69

Viernes

Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 658 Lip: 19.18 Prot: 41.16 HC: 81.67

Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada

Kcal: 820 Lip: 27,20 Prot: 19,47 HC: 10

Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 21,19 Prot: 37,82 HC: 63

Ensalada Mixta 18 Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial

Kcal: 654 Lip: 18,93 Prot: 23,54 HC: 93.

Kcal: 732 Lip: 25,63 Prot: 46,00 HC: 83

20

Kcal: 649 Lip: 24.12 Prot: 22.13 HC: 8

2 Lip: 20.76 Prot: 27.24 HC:



APRENDEMOS A COMER... COCINANDO

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.











ESCANEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR



Si has comido...



..deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.... VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE

VERDURA + CARNE PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO

VERDURA + PESCADO PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO

VERDURA + HUEVO PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE

FRUTAS/LÁCTEO FRUTAS/LÁCTEO



Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Pan y Agua

| | Lunes | | Ivial tes | | WHEI COIES | | Jueves | | Vicinics |
|----|----------------------------------|----|--|----|-------------------------------|----|---------------------------------|----|-------------------------------------|
| 2 | Lentejas Estofadas con Verduras. | 3 | Crema de Verduras ECO. | 4 | Guisantes a la Sevillana | 5 | Arroz con Tomate. | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos |
| | Tortilla Francesa. | ш | Merluza al Horno. | ш | Hamburguesa de Ternera | | Crujiente de Bacalao | | ■ Tallarines a la Boloñesa |
| | Ensalada de Lechuga y Tomate | | Zanahoria Rehogada | | Patatas Panadera | | Ensalada de Lechuga y Zanahoria | | Ensalada de Lechuga y Maíz |
| | Pan y Agua | | Pan y Agua | | Pan Integral y Agua | | Pan y Agua | | Pan y Agua |
| | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada |
| | Cena: Arroz + Pescado + Fruta | | Cena: Pasta + Carne + Lácteo | | Cena: Verdura + Huevo + Fruta | | Cena: Verdura + Carne + Fruta | | Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
| _ | 7 | | | _ | 0 17 1 : 500 | _ | 7 A | | ¬ Garbanzos Estofados con Verduras. |
| 9 | Lentejas Castellanas | 10 | Coditos Napolitana | 11 | Crema de Zanahoria ECO. | 12 | Arroz con Verduras | 13 | 3 |
| | Salmón en Salsa de Eneldo. | ш | Tortilla de Patata con Cebolla. | | Pollo Asado | | ┛Merluza al Horno. | | ☐ Tortilla Francesa |
| | Ensalada de Lechuga y Maíz | | Tomate Aliñado con AOVE | | Patatas Dado | | Pimientos Asados | | Ensalada de Lechuga y Tomate |
| | Pan y Agua | | Pan y Agua | | Pan Integral y Agua | | Pan y Agua | | Pan y Agua |
| | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada y Yogur |
| | Cena: Arroz + Ave + Fruta | | Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | | Cena: Pasta + Huevo + Fruta | | Cena: Verdura + Carne + Lácteo | | Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| | | | | | | | _ | | |
| 16 | Macarrones con Tomate | 17 | Judías Blancas Estofadas con Verduras. | 18 | Ensalada Mixta | 19 | | 20 | i i |
| | Tortilla Francesa. | ш | Escalope de Merluza | ш | Perrito Caliente | | | | _ |
| | | | | | | | | | |

Patatas Fritas

Postre especial

Pan Integral y Agua



Fruta de Temporada

Pan y Agua

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

| 2 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | Mer Zan Pan Frut | ema de Verduras ECO. rluza al Horno. nahoria Rehogada ny Agua tta de Temporada na: Pasta + Verdura + Lácteo | 4 | Guisantes a la Sevillana Tortilla Francesa. Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | ٥ | Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
|--|----------------------------|--|----|---|-----|---|----|---|
| 9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta | Tort Tom Pan Frut | ditos Napolitana ttilla de Patata con Cebolla. mate Aliñado con AOVE ny Agua ita de Temporada na: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Salmón al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta | ر ت | Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo | 13 | Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. | 17 | lías Blancas Estofadas con Verduras. alope de Merluza | 18 | Ensalada Mixta Crujiente de Bacalao | 19 | | 20 | |

Patatas Fritas

Postre especial

Pan Integral y Agua

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

Martes

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Pan y Agua

Viernes



Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

| 2 | Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | | Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 4 | Guisantes a la Sevillana Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 5 | Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
|----|--|---|---|----|---|----|--|----|--|
| 9 | Estofado de Patatas con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | | Pasta Sin Gluten Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta | 12 | Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 13 | Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| 16 | Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria | Ш | Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Pimientos Asados | 18 | Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas | 19 |] | 20 |] |

Pan Sin Gluten y Agua

Postre especial

Miércoles

Martes

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Frut

Viernes



Pan y Agua

Fruta de Temporada

Lunes

| 2 Lentejas con Chorizo. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada | Mer Zana Pan | na de Verduras ECO. luza al Horno. ahoria Rehogada y Agua a de Temporada | 4 | Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada | 5 | Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada | 6 | Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada |
|--|-----------------------------|--|----|---|----|--|----|---|
| Cena: Arroz + Pescado + Fruta | | a: Pasta + Carne + Lácteo | | Cena: Verdura + Pescado + Fruta | | Cena: Verdura + Carne + Fruta | | Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
| 9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | Salci Tom Pan Frut | a Sin Huevo Napolitana nichas de Pavo al Horno ate Aliñado con AOVE y Agua a de Temporada a: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta | 12 | Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 13 | Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| Pasta Sin Huevo con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria | Mer | as Blancas Estofadas con Verduras. luza al Horno. entos Asados | 18 | Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas | 19 |] | 20 | |

Pan Integral y Agua

Postre especial

Miércoles

Martes

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Viernes



Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

| 2 | Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | | Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 4 | Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 5 | Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
|----|--|----|---|----|--|----|---|----|---|
| 9 | Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | | Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta | 12 | Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 13 | Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| 16 | Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. | 17 | Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. | 18 | Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno | 19 |] | 20 |] |

Patatas Fritas

Postre especial

Pan Integral y Agua

Miércoles

Martes

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Pan y Agua

Viernes



Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Pan y Agua

| Lunes | | wartes | | Milercoles | | Jueves | | viernes |
|---|----|---|----|---|----|--|----|---|
| 2 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 3 | Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 4 | Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 5 | Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
| 9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 10 | Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta | 12 | Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 13 | Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| 16 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. | 17 | Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza | 18 | Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno | 19 |] | 20 |] |

Patatas Fritas

Postre especial

Pan Integral y Agua

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Lentejas con Chorizo. | 3 Crema de Verduras ECO. | 4 Guisantes a la Sevillana | 5 Arroz con Tomate. | Brócoli Rehogado con Ajitos |
| Tortilla Francesa. | Merluza al Horno. | Hamburguesa de Ternera | Crujiente de Bacalao | Tallarines a la Boloñesa |
| Ensalada de Lechuga y Tomate | Zanahoria Rehogada | Patatas Panadera | Ensalada de Lechuga y Zanahoria | Ensalada de Lechuga y Maíz |
| Pan y Agua | Pan y Agua | Pan Integral y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua |
| Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada |
| Cena: Arroz + Pescado + Fruta | Cena: Pasta + Carne + Lácteo | Cena: Verdura + Huevo + Fruta | Cena: Verdura + Carne + Fruta | Cena: Patata + Pescado + Lácte |
| 9 Lentejas Castellanas | 10 Coditos Napolitana | 11 Crema de Zanahoria ECO. | 12 Arroz con Verduras | Garbanzos Estofados con Verdui |
| Salmón en Salsa de Eneldo. | Tortilla de Patata con Cebolla. | Pollo Asado | Merluza al Horno. | Cinta de Lomo Adobado al Horno |
| Ensalada de Lechuga y Maíz | Tomate Aliñado con AOVE | Patatas Dado | Pimientos Asados | Ensalada de Lechuga y Tomate |
| Pan y Agua | Pan y Agua | Pan Integral y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua |
| Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada y Yogur |
| Cena: Arroz + Ave + Fruta | Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | Cena: Pasta + Huevo + Fruta | Cena: Verdura + Carne + Lácteo | Cena: Verdura + Pescado + Fru |
| 16 Macarrones con Tomate | 17 Judías Blancas Estofadas con Verduras. | 18 Ensalada Mixta | 19 | 20 |
| Tortilla Francesa. | Escalope de Merluza | Salchichas de Pavo al Horno | | 20 |
| Ensalada de Lechuga y Zanahoria | Pimientos Asados | Patatas Fritas | | |
| Pan y Agua | Pan y Agua | Pan Integral y Agua | | |
| Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Postre especial | | |
| | Cena: Arroz + Ave + Fruta | Cena: Verdura + Huevo + Fruta | | |



| 3 | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-----------------------------------|---|--|--|--|---|
| ya (Toledo) In Situ | 2 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | Sopa de Arroz Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
| unio 2025 Garcilaso de la Vega | 9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Aye + Fruta | Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta | Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| Toledo in situ J | Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 19 | 20 |



| 3 | (Toledo) In Situ | 2 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 4 | Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
|---------------|-------------------------|---|---|----|---|--|----|--|
| io 2025 | Garcilaso de la Vega (| 9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta | Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 13 | Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| oledo in situ | s ni Garbanzos CEIP Gai | Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | Estofado de Patatas con Verduras Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 18 | Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 19 | 20 | |

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



| Larioo | Martoo | Miloi ooloo | O GO V O O | VIOITIOO |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| 2 Estofado de Patatas con Verduras. | 3 Crema de Verduras ECO. | 4 Sopa de Arroz | 5 Arroz con Tomate. | Brócoli Rehogado con Ajitos |
| Tortilla Francesa. | Merluza al Horno. | Pollo al Ajillo | Tortilla Francesa | Tallarines a la Boloñesa. |
| Ensalada de Lechuga y Tomate | Zanahoria Rehogada | Patatas Panadera | Ensalada de Lechuga y Zanahoria | Ensalada de Lechuga y Maíz |
| Pan y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua |
| Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada |
| Cena: Arroz + Pescado + Fruta | Cena: Pasta + Carne + Lácteo | Cena: Verdura + Huevo + Fruta | Cena: Verdura + Carne + Fruta | Cena: Patata + Pescado + Lácte |
| g Estofado de Patatas con Verduras. | 10 Coditos Napolitana | 11 Crema de Zanahoria ECO. | 12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín | Crema de Calabacín ECO |
| Salmón en Salsa de Eneldo. | Tortilla de Patata con Cebolla. | Pollo Asado | Merluza al Horno. | Cinta de Lomo Adobado al Horn |
| Ensalada de Lechuga y Maíz | Tomate Aliñado con AOVE | Patatas Dado | Pimientos Asados | Ensalada de Lechuga y Tomate |
| Pan y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua | Pan y Agua |
| Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Fruta de Temporada y Yogur |
| Cena: Arroz + Ave + Fruta | Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | Cena: Pasta + Huevo + Fruta | Cena: Verdura + Carne + Lácteo | Cena: Verdura + Pescado + Fru |
| 16 Macarrones con Tomate | 17 Estofado de Patatas con Verduras. | 18 Ensalada Mixta | 19 | 20 |
| Tortilla Francesa | Merluza al Horno. | Salchichas de Pavo al Horno | | ت |
| Ensalada de Lechuga y Zanahoria | Pimientos Asados | Patatas Fritas | | |
| Pan y Agua | Pan y Agua | Pan Integral y Agua | | |
| Fruta de Temporada | Fruta de Temporada | Postre especial | | |
| Cena: Verdura + Ave + Fruta | Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | Cena: Verdura + Huevo + Fruta | | |



| | Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes |
|------------------|------------------------------------|----|--|----|---------------------------------|----|-----------------------------------|----|------------------------------------|
| ā | 2 Lentejas Estofadas con Verduras. | 3 | Crema de Verduras ECO. | 4 | Guisantes a la Sevillana | 5 | Arroz con Tomate. | 6 | Brócoli Rehogado con Ajitos |
| qe | Tortilla Francesa. | بّ | Merluza al Horno. | | Tortilla Francesa. | ب | Caballa en Aceite | | Tallarines a la Boloñesa |
| SO | Ensalada de Lechuga y Tomate | | Zanahoria Rehogada | | Patatas Panadera | | Ensalada de Lechuga y Zanahoria | | Ensalada de Lechuga y Maíz |
| Garcilaso | Pan y Agua | | Pan y Agua | | Pan Integral y Agua | | Pan y Agua | | Pan y Agua |
| arc | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada |
| Q | Cena: Arroz + Pescado + Fruta | | Cena: Pasta + Verdura + Lácteo | | Cena: Verdura + Pescado + Fruta | | Cena: Verdura + Legumbre + Fruta | | Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
| CEIP | 9 Lentejas Castellanas | 40 | Coditos Napolitana | 44 | Crema de Zanahoria ECO. | 12 | Arroz con Verduras | | Garbanzos Estofados con Verduras. |
| | Salmón en Salsa de Eneldo. | 10 | Tortilla de Patata con Cebolla. | 11 | Pollo Asado | 12 | Merluza al Horno. | 13 | Tortilla Francesa. |
| | Ensalada de Lechuga y Maíz | | Tomate Aliñado con AOVE | | Patatas Dado | | Pimientos Asados | | Ensalada de Lechuga y Tomate |
| 0 (0) | Pan y Agua | | Pan y Agua | | Pan Integral y Agua | | Pan y Agua | | Pan y Agua |
| Pollo) | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada y Yogur de Soja |
| UNI (Sí Po | Cena: Arroz + Huevo + Fruta | | Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | | Cena: Pasta + Huevo + Fruta | | Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo | | Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| | | | | | | _ | _ | | _ |
| | 16 Macarrones con Tomate | 17 | Judías Blancas Estofadas con Verduras. | 18 | Ensalada Mixta | 19 | | 20 | |
| Can | Tortilla Francesa. | | Merluza al Horno | | Filete de Pollo al Horno | | _ | | - |
| <u> </u> | Ensalada de Lechuga y Zanahoria | | Pimientos Asados | | Patatas Fritas | | | | |
| Ca Ca | Pan y Agua | | Pan y Agua | | Pan Integral y Agua | | | | |
| _ \alpha \lambda | Fruta de Temporada | | Fruta de Temporada | | Postre especial | | | | |
| 9 | Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | | Cena: Arroz + Verdura + Fruta | | Cena: Verdura + Huevo + Fruta | | | | |
| Ο φ | | | | | | | | | |



Ensalada de Lechuga

Fruta de Temporada

Pan y Agua

| | Lunes | | Martes | | Miercoles | | Jueves | | Viernes |
|---|---|----|--|----|--|----|---|----|---|
| | Lentejas Estofadas con Verduras Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 3 | Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno (60g) Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo | 4 | Guisantes Rehogados Cinta de Lomo al Horno (60g) Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 5 | Arroz Rehogado Caballa en Aceite (60 g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 6 | Pasta Salteada Filete de Pollo al Horno (60g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo |
| | Pany Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 10 | Pasta Salteada Salchichas de Pavo al Horno (60g) Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 11 | Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado (60 g) Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta | 12 | Arroz Rehogado Merluza al Horno (60g) Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 13 | Garbanzos Estofados con Verduras. Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| Ľ | Pasta Salteada Cinta de Lomo al Horno (60g) | 17 | Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno (30g) | 18 | Ensalada de Lechuga Salchichas de Pavo al Horno | 19 |] | 20 | |

Champiñón Rehogado

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Pan y Agua

