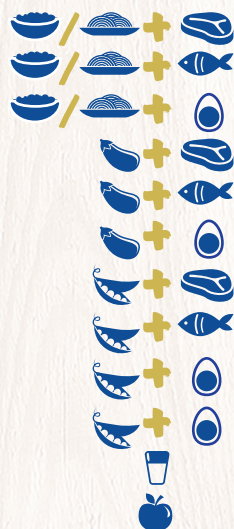


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Comienza el Nuevo Año con ilusión



Venimos de todas las fiestas de Navidad ... y todavía nos quedan dos terceras partes del curso ... por lo tanto tenemos que coger energía y renovar toda la ilusión ...

Vitaminas y productos de temporada:

No hay nada mejor que celebrar las fiestas de Año Nuevo y Reyes, con la familia y los amigos alrededor de la mesa; con todos los productos que nuestra cocina tradicional nos proporciona: guisos de aves, mariscos y pescados, postres emblemáticos como el roscón de Reyes.

Canelones caseros

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pastas-pizzas/canelones-cocido-42037.html>

Roscón de nata

<https://www.petitchef.es/recetas/postre/roscon-o-tortel-de-hojaldre-relleno-de-nata-fid-1547945>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Tiempo de ilusión, donde los más pequeños son los protagonistas ... celebramos la noche mágica de Reyes con cabalgata; y al día siguiente los regalos y el Roscón de Reyes nos esperan con muchas sorpresas. Quien encuentra la figura de la haba paga el roscón, y quien encuentra el rey será coronado.

Celebración de Año nuevo (1 de enero)

Fiesta de Reyes (6 de enero)

10 meses causas



¡La violencia no puede ser nunca una opción!

Piensa en todas las ocasiones que has vivido una pelea o te has enfadado... ¿te has sentido bien?

Seguro que te sientes mejor cuando apartas la violencia de tu camino.

¡Vive sin violencia!



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA											INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											633,6 131,7 36,1 43,4
											PRIMARIA (7-12 años)
2ª SEMANA											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											838,2 147,7 49,5 67,9
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
3ª SEMANA											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											635,11 78,23 23,58 25,74
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
4ª SEMANA											820,1 85,13 32,9 39,06
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
5ª SEMANA											609,4 125,5 43,1 38,3
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											789,8 144,1 57,2 56,8
6ª SEMANA											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											619,8 96,25 31,9 29,92
7ª SEMANA											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											815,4 110,5 41,3 46,6



1ª SEMANA	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (3-6 años)
	Revuelto de gambitas		Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		606,3 97,1 36,4 50,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO		Col con patata y aceite de oliva		INFANTIL (3-6 años)
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Salchichas de ternera al horno		Fingers de pollo		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Variedad de ensalada		618,5 60,7 25,1 28,1
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
					Yogurt (L)						V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Espirales (G,H*) al estilo italiano		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		(salsa de tomate casero)		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Filete de pavo a la plancha		606,9 127,5 42,5 37,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
									Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
	MARTES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con champiñones		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (3-6 años)
	Filet de merluza con salsa de tomate		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
	Champiñones		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		608,4 97,6 29,1 29,16
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 633,9 82,4 22,3 24,6
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 813,9 152 53,8 59,5
	MARTES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 612,2 93,3 33,3 29,6
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 804,6 109 41,5 45,6





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	8	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	9	Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	10	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos y patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	11	Col y patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	15	Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	16	Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	17	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada	18	Espiraletas (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	23	Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	24	Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	25	Sopa de caldo con pasta (S/G) Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	26



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	8	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	9	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja	10	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	11	Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	15	Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	16	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja	17	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada	18	Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	23	Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja	24	Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	25	Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	26





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		JUEVES LARDERO Longaniza al Puchero Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Filete de pavo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	8	Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	9	Macarrones sin huevo con aceite de oliva y orégano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	10	JUEVES LARDERO Longaniza al puchero Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	11	Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	15	Sopa de verduras con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	16	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	17	Judías pintas guisadas Filete de pavo al horno Tomate aliñado Fruta de temporada	18	Espiraletas (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	23	Arroz con champiñones Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	24	Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	25	Sopa de caldo con pasta sin huevo Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	26





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	

