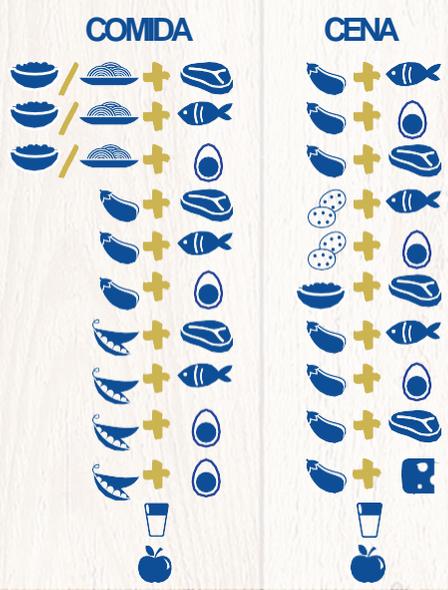


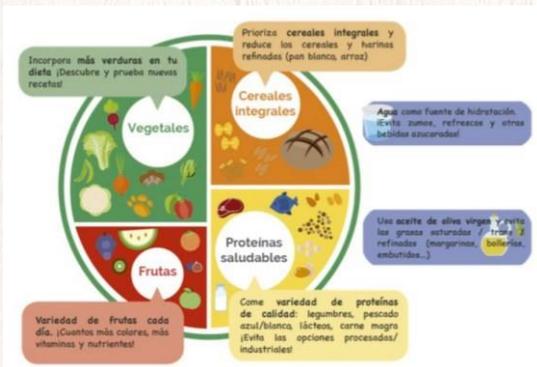
## Recomendaciones para la cena

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



## Este mes

A continuación, podréis encontrar la propuesta del conocido como "Plato de Harvard", creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Esta infografía os puede ayudar a configurar el menú semanal de una manera saludable y balanceada:



La asociación Justicia Alimentaria, con el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza, han creado un documento para acompañar la alimentación en la etapa escolar, para fomentar la alimentación familiar sostenible y saludable. Si quieres consultarlo y conocer algunas de las recetas que proponen: [CLICA AQUI](#)

## 10 meses causas

¡La violencia nunca puede ser una opción!

La causa de este mes es la no violencia, aunque durante todo el curso acompañamos los niños y niñas hacia una resolución positiva de los conflictos, rechazando las resoluciones violentas (tanto físicas como verbales). El ambiente que creamos durante el mediodía y la actuación de los y las monitoras, ayuda a ir disminuyendo estas situaciones. Es un aprendizaje para TODA LA VIDA.

# NO VIOLENCIA



CRIANZA POSITIVA PARA EDUCAR NIÑOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Sello dietista



- verduras
- pasta
- arroz
- patatas
- legumbres
- huevos
- carne
- pescado
- queso
- fruta
- láctico

De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los a lérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

- K** Energía (kcal)
- H** Hidratos de carbono
- P** Proteína
- L** Lípidos



# MENÚ ENERO 2025



## BASAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



LUNES		6	MARTES		7	MIÉRCOLES		8	JUEVES		9	VIERNES		10
<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, pepino y zanahoria</p>														
<p>Judias pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>														
<p>Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas</p>														
<p>INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.</p>														
<p>611 84 16 24 827 111 19 34 672 90 24 24 760 84 33 34 576 84 25 15 796 99 36 29</p>														
LUNES		13	MARTES		14	MIÉRCOLES		15	JUEVES		16	VIERNES		17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva</p>														
<p>Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria</p>														
<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>														
<p>Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz</p>														
<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada</p>														
<p>INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.</p>														
<p>607 66 19 31 842 79 27 49 579 80 22 19 753 75 40 33 602 73 16 27 804 101 21 34 583 71 26 20 832 90 38 37 581 58 30 21 747 62 37 28</p>														
LUNES		20	MARTES		21	MIÉRCOLES		22	JUEVES		23	VIERNES		24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria</p>														
<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas</p>														
<p>Garbanzos con verduras (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>														
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz</p>														
<p>Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras</p>														
<p>INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.</p>														
<p>675 69 27 34 736 73 26 40 634 91 23 20 739 88 26 30 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 746 77 31 36 579 85 23 15 922 100 39 41</p>														
LUNES		27	MARTES		28	MIÉRCOLES		29	JUEVES		30	VIERNES		31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado</p>														
<p>Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz</p>														
<p>Garbanzos con verduras (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)</p>														
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz</p>														
<p>Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Variedad de ensaladas</p>														
<p>INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.</p>														
<p>599 74 22 25 725 56 32 39 612 70 30 24 752 76 39 33 689 94 23 25 960 117 32 42 677 90 30 29 817 87 42 34</p>														



## DÍA DE LA NO VIOLENCIA

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:  
**INF. (3-8 AÑOS)**  
**PRI.: (9-12 AÑOS)**  
**Naranja: Energía (Kcal)**  
**Azul: hidratos de carbono (g)**  
**Rojo: proteínas (g)**  
**Amarillo: grasas (g)**



# MENÚ ENERO 2025



SIN CERDO

LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p>								Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)				Judias pintas guisadas				Sopa de verduritas																							
								(salsa de tomate casero)				Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Bistec de pollo al horno																			
								Lechuga, pepino y zanahoria				Lechuga, pepino y zanahoria				Lechuga, olivas y soja (SO)				Mezcla de setas																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			INF.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			INF.	Fruta de temporada			PRI.																			
611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29																
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras (S)				Arroz con salsa de tomate casero				Judias blancas guisadas				Sopa de caldo con pasta																							
Croquetas de pollo				Bacalao al horno				Tortilla de calabacin (H)				Pollo asado al horno con piña				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maiz				Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			INF.	Yogurt (L)			PRI.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			PRI.																			
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduritas				Crema de brócoli, cebolla y patata				Macarrones con salsa de tomate																							
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Bistec de pollo al horno				Filete de merluza al horno				Tortilla de patatas				Jamoncitos de pollo al horno																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maiz				Salsa de naranja y verduras																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			INF.	Yogurt (L)			PRI.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			PRI.																			
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judias blancas guisadas (S)								<p><b>DIA DE LA NO VIOLENCIA</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p>				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)																							
Salchichas de ave al horno				Bacalao al horno con pimentón												Tortilla de patatas (H)																							
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz												Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	Fruta de temporada			INF.	Yogurt (L)			PRI.	Fruta de temporada			PRI.																							
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34								

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



Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



SIN CARNE

LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p>								Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				Judias pintas guisadas				Sopa de verduritas																							
								Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patata				Tortilla de calabacin																							
								Lechuga, pepino y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Mezcla de setas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																									
611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	35																
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judias blancas guisadas				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Fingers de pescado				Bacalao al horno				Tortilla de calabacin				Hamburguesa de coliflor y queso				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maiz				Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduritas				Crema de brócoli, ceba y patata				Macarrones con salsa de tomate																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de calabacin y patata				Filete de merluza al horno				Tortilla de patatas				Merluza al horno																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maiz				Salsa de naranja y verduras																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
675	69	27	34	733	86	19	37	634	91	23	20	858	113	20	36	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judias blancas guisadas								<p><b>DIA DE LA NO VIOLENCIA</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Colas de rape al horno</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p>				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)																							
Tortilla francesa				Bacalao al horno con pimentón												Tortilla de patatas (H)																							
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz												Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33	689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34								

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



Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



**SIN GLUTEN**

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>				<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b> Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>	

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





# MENÚ ENERO 2025



LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>SIN PESCADO</p> <p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas Salchichas de ternera al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>				<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 			<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Pavo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>SIN HUEVO</p> <p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>		
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Aroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Pavo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>				<p><b>DIA DE LA NO VIOLENCIA</b></p> <p>Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



SIN FRUTOS SECOS

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sintonía!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>				<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b> Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*</p>				<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b> Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas Fruta de temporada*</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



**SIN GARBANZOS**

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de jamón y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>				<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b> Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



## SENSE LLEGUMS

LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con champiñones Tortilla de patatas Lechuga y olivas Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduritas casera (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>			
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz</b> con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga y olivas Yogurt</p>	<p>Espirales con queso Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo casero con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>					
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajás con patata Lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con zanahoria y champiñones Bistec de pollo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de merluza al horno Lechuga y olivas Yogurt</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Revuelto de huevos Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>	<p><b>Macarrones</b> con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada</p>					
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo a la plancha Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas (s/guisantes) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b></p>		<p><b>Espirales</b> con salsa de tomate Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, olivas y maíz Yogurt</p>	<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>			

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





# MENÚ ENERO 2025



SIN FRUTOS SECOS. NO KIWI Y TODA FRUTA PELADA

LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada*</p>			
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensalada</p> <p>Fruta de temporada*</p>					
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada*</p>					
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada*</p>	<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variación de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>				

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ ENERO 2025



SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

MARTES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p><i>Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!</i></p> 				<p>Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas (s/guisantes)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Acelgas con patata y aceite de oliva</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)(s/huevo)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Variedad de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>DÍA DE LA NO VIOLENCIA</b></p> <p>Espirales (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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

