

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

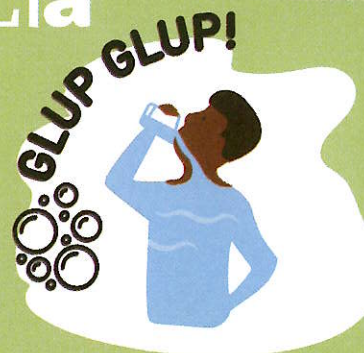
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



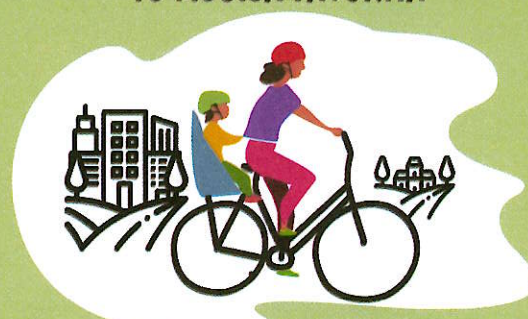
**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS,
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS
LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...		Para cenar puedo comer como primero...
verdura	>	pasta/arroz
pasta/arroz	>	verdura
legumbres	>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	>	carne pescado
pescado	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo
carne	>	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



www.serunion.es

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimienta roja

Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

Sauté cauliflower with onion and red pepper

Chicken in apple sauce

537,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g - HC:60,5g AGS:3,7g -
Azúcares:22,5g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca
Beans stew
stewed turkey

568,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:21,0g - HC:58,8g AGS:4,6g -
Azúcares:17,0g - Sal:3,9g

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta Fresca
Soggy rice with chicken
Tuna scramble

578,2Kcal - Prot:20,4g - Lip:19,0g - HC:78,8g
AGS:3,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,8g

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur natural
Vegetables cream with croutons
Baked salmon with garlic and parsley

527,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:22,4g - HC:54,1g
AGS:4,6g - Azúcares:25,1g - Sal:1,8g

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas

Pan / Fruta fresca
Spirals in Neapolitan sauce
Hake in sauce

557,7Kcal - Prot:20,8g - Lip:14,3g - HC:83,1g AGS:1,8g -
Azúcares:16,4g - Sal:1,5g

ABUELOS ENSEÑANOS

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

SOUFLE DE YORK Y QUESO

TARTA DE SOLETILLAS

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca
Stew broth with organic noodles
Castilian chickpea stew

581,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,2g - HC:79,2g AGS:4,4g -
Azúcares:17,4g - Sal:1,5g

JUEVES 10

Arroz tres delicias
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca
Three-delight rice
Chicken fillet in sauce

675,2Kcal - Prot:23,9g - Lip:24,4g - HC:87,6g
AGS:3,7g - Azúcares:15,6g - Sal:2,1g

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston

Pan / Fruta fresca
Sauté broccoli with garlic and onion
chicken escalope

567,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:24,3g - HC:54,9g AGS:5,3g -
Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

DIA DEL LIBRO

Olla podrida
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca
Mixed hotpot
Cod cooked with oil, garlic and peppers

598,4Kcal - Prot:31,1g - Lip:24,1g - HC:59,1g AGS:5,3g -
Azúcares:14,8g - Sal:1,9g



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca
Aglio-olio spaguetti with turkey
Potato and onion omelette

617,1Kcal - Prot:20,5g - Lip:19,3g - HC:85,3g
AGS:3,2g - Azúcares:15,9g - Sal:3,3g

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo adobado a la andaluza
con lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor
Garden rice
Marinated haddock Andalusian style

649,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,7g - HC:89,0g
AGS:4,4g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca
Vegetable soup with stars
Veal ragout

678,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,6g - HC:72,4g AGS:9,8g -
Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Merluza al gratén
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca
Cream of zucchini soup with croutons
Hake au gratin

514,5Kcal - Prot:17,9g - Lip:26,5g - HC:47,7g AGS:3,8g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Revuelto de champiñón
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca
Rice with seafood
Scrambled eggs with mushroom

591,9Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,4g - HC:78,7g AGS:4,3g -
Azúcares:16,2g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas con verduras
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz
Pan/Yogur de soja

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

CINTA DE LOMO AL HORNO

Postre especial S/Lactosa

MIÉRCOLES 9

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con zanahoria. Patata
col, pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz con verduras
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston
Pan / Fruta fresca

DIA DEL LIBRO

Alubias pintas con verduras
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo al horno con ajo y perejil
con lechuga y maíz
Pan/Yogur de soja

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón
Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín
Merluza al horno con perejil
con lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Cinta de lomo con tomate
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimienta roja
Pollo en salsa de manzana
con patata Panadera
Pan S/Gluten / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas con verduras
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria
Pan S/Gluten/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha
Pan S/Gluten / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz
Pan S/Gluten/ Yogur sabor

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales S/Gluten napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

CINTA DE LOMO AL HORNO CON QUESO

Postre especial S/Gluten

MIÉRCOLES 9

Sopa de ave con fideos S/Gluten
Garbanzos con zanahoria. Patata
col, pollo y ternera
Pan S/Gluten / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz con verduras
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

DIA DEL LIBRO

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston
Pan S/Gluten / Fruta fresca

Alubias pintas con verduras
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria

Pan S/Gluten / Fruta fres



JUEVES 24

Espaguetis S/Gluten aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha
Pan S/Gluten / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo al horno con ajo y perejil
con lechuga y maíz
Pan S/Gluten/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con fideos S/Gluten
Ragout de ternera
con patatas bastón
Pan S/Gluten / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín
Merluza al horno con perejil
con lechuga y tomate
Pan S/Gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Cinta de lomo con tomate
con lechuga y remolacha
Pan S/Gluten / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimienta roja

Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas con verduras

Pavo guisado
con lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Filete de ternera con pisto
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz

Pan / Yogur sabor

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales S/Huevo napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas

Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

CINTA DE LOMO AL HORNO CON QUESO

Postre especial S/Huevo

MIÉRCOLES 9

Sopa de ave con fideos S/huevo
Garbanzos con zanahoria. Patata
col, pollo y ternera

Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz con verduras
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston

Pan / Fruta fresca

DIA DEL LIBRO

Alubias pintas con verduras
Bacalao al ajorrero
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis S/huevo aglio-olio con pavo
Cinta de lomo adobada
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo al horno con ajo y perejil
con lechuga y maíz

Pan / Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con fideos S/huevo
Ragout de ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín
Merluza al horno con perejil
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Cinta de lomo con tomate
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

CINTA DE LOMO AL HORNO CON QUESO

Postre especial S/F. Secos

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz tres delicias
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston
Pan / Fruta fresca

DIA DEL LIBRO

Olla podrida
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo adobado a la andaluza
con lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón
Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Merluza al gratén
con lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Revuelto a la riojana
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas con verduras
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
TARTA DE SOLETILLAS

MIÉRCOLES 9

Sopa de Ave con fideos **ECO**
Garbanzos con patata, zanahoria
col, pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz con verduras
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

DIA DEL LIBRO

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston
Pan / Fruta fresca

Alubias pintas con verduras
Bacalao al ojoarriero
con lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo adobado a la andaluza
con lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón
Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Merluza al gratén
con lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Filete de pollo con tomate
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo

Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas

Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

SOUFLE DE YORK Y QUESO

POSTRE ESPECIAL S/F. SECOS

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz tres delicias
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston

Pan / Fruta fresca

DIA DEL LIBRO

Olla podrida
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo adobado a la andaluza
con lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Merluza al gratén
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz con magro y verduras
Revuelto a la riojana
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

Fruta fresca Excepto melocotón,
ciruela, nectarina paraguaya cereza

Yogur sabor: excepto macedonia

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Huevo revuelto
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Pavo al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas
Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

SOUFLE DE YORK Y QUESO

TARTA DE SOLETILLAS

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo
Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz tres delicias
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston
Pan / Fruta fresca

DIA DEL LIBRO

Olla podrida
Cinta de lomo adobada
con lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y maíz
Pan/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón
Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Pavo al horno con ajo y perejil
con lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz con magro y verduras
Revuelto a la riojana
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo

Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Huevo revuelto
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Pavo al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas

Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

SOUFLE DE YORK Y QUESO

TARTA DE SOLETILLAS

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos **ECO**
Cocido completo

Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz tres delicias
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

DIA DEL LIBRO

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston

Pan / Fruta fresca

Olla podrida
Cinta de lomo adobada
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Filete de ternera a la plancha
con lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Pavo al horno con ajo y perejil
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz con magro y verduras
Revuelto a la riojana
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

**Fruta fresca Excepto melocotón,
ciruela, nectarina paraguaya cereza**

Yogur sabor: excepto macedonia

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo
Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas con verduras
Pavo guisado
con lechuga y zanahoria
Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz
Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Patatas dado al horno
Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

CINTA DE LOMO AL HORNO CON QUESO

Postre especial bajo en grasa

MIÉRCOLES 9

Sopa de ave con fideos **ECO**
Garbanzos con zanahoria. Patata
col, pollo y ternera
Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz con verduras
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas baston al horno
Pan / Fruta fresca

DIA DEL LIBRO

Alubias pintas con verduras
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo al horno con ajo y perejil
con lechuga y maíz
Pan/ Yogur natural

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón horneadas
Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín
Merluza al horno con perejil
con lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Cinta de lomo con tomate
con lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

Coliflor salteada con cebolla y pimiento rojo

Pollo en salsa de manzana
con patata panadera
Pan / Fruta Fresca

MIÉRCOLES 2

Alubias estofadas S/Morcilla

Pavo guisado
con lechuga y zanahoria

Pan/Fruta fresca

JUEVES 3

Arroz caldoso con pollo
Revuelto de atún
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta Fresca

VIERNES 4

Crema de verduras con picatostes
Salmón al horno con ajo y perejil
con ensalada de tomate y maíz

Pan/ Yogur natural

ABUELOS ENSEÑANOS

LUNES 7

Espirales napolitana
Merluza en salsa
Daditos de patatas fritas

Pan / Fruta fresca

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA

SOUFFLE DE YORK Y QUESO

TARTA DE SOLETILLAS

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos **ECO**

Cocido completo
S/morcilla

Pan / Fruta fresca

JUEVES 10

Arroz tres delicias
Filetes de pollo en salsa
Lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

VIERNES 11

vacaciones Semana Santa

LUNES 14

vacaciones Semana Santa

MARTES 15

vacaciones Semana Santa

MIÉRCOLES 16

vacaciones Semana Santa

JUEVES 17

vacaciones Semana Santa

VIERNES 18

vacaciones Semana Santa

DIA DEL LIBRO

LUNES 21

vacaciones Semana Santa

MARTES 22

Brócoli salteado con ajo y cebolla
Escalope de pollo
patatas fritas baston

Pan / Fruta fresca

Olla podrida S/Morcilla
Bacalao al ajoarriero
con lechuga y zanahoria

Pan / Fruta fresca



JUEVES 24

Espaguetis aglio-olio con pavo
Tortilla de patata y cebolla
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca

VIERNES 25

Arroz a la jardinera
Abadejo adobado a la andaluza
con lechuga y maíz

Pan/ Yogur sabor

LUNES 28

Sopa de verdura con estrellitas
Ragout de ternera
con patatas bastón

Pan / Fruta fresca

MARTES 29

Crema de calabacín y picatostes
Merluza al gratén
con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

MIÉRCOLES 30

Arroz a banda
Revuelto a la riojana
con lechuga y remolacha

Pan / Fruta fresca