Noviembre 2025 enú Guadalajara 17

## Lunes

Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada

## Martes

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

## Miércoles

Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

#### Jueves

Sopa de Cocido Cocido Completo

> Pan y Agua Fruta de Temporada

7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

#### Kcal: 627 Lip: 19,80 Prot: 22,20 HC: 89,75

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

#### **(cal:** 557 **Lip:** 19,70 **Prot:** 25,68 **HC:** 69,11

**Sena**: Patata + Carne + Fruta

Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada

# Kcal: 691 Lip: 19,89 Prot: 39,59 HC: 92,18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

## Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Coditos al Gratén
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

**Kcal:** 551 **Lip:** 21,74 **Prot:** 28,80 **HC:** 60,57

**Viernes** 

14

28



#### Kcal: 743 Lip: 25.86 Prot: 28.31 HC: 102.28

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada

### Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93

Cena: Verdura + Huevo + Láct

Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada

## **Kcal:** 555 **Lip:** 24,05 **Prot:** 24,85 **HC:** 59,19 **Cena:** Patata + Pescado + Fruta

Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

## Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62

Sopa de Cocido Cocido Completo

> Pan y Agua Fruta de Temporada

Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

#### **Kcal:** 574 **Lip:** 19,40 **Prot:** 26,83 **HC:** 76,45

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada

#### **Kcal:** 599 **Lip:** 20,99 **Prot:** 37,57 **HC:** 64,02

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada

## **Kcal:** 641 **Lip:** 18,32 **Prot:** 28,74 **HC:** 93,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

## **Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Arroz con Tomate
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

#### Kcal: 732 Lip: 23,63 Prot: 26,58 HC: 102,02

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur

#### Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22

Cona. Vardura I Doccado I Láctao

Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,2

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Kcal: 688 Lip: 19.04 Prot: 38,79 HC: 93.94

Cena: Verdura + Carne + Frut:

Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81

**Cena**: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 776 Lip: 30,45 Prot: 43,64 HC: 84,90

Cena: Arroz + Ave + Eruta



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
Гз	Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	Г	6 Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
	Macarrones con Tomate	Ŀ	Tortilla Francesa	ت	Caballa en Aceite	L'	Cocido Completo	<u> </u>	┛ Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	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
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
1	Uentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	1	Coditos con Tomate	14	រា
	Tortilla de Patata con Cebolla.		Lomo al Ajillo	ш	Albóndigas de Pollo en Salsa	<u> </u>	Merluza al Horno		<del>(1111)</del>
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
1	7 Lentejas Castellanas	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	2	Sopa de Cocido	21	Guiso de Menestra
	Tortilla Francesa	L	Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína	<u> </u>	Cocido Completo		■ Espirales con Atún
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	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
	Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
2	Coditos con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	2	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
	Tortilla de Patata con Cebolla.		Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno	_	Escalope de Pollo	<u> </u>	■ Salmon al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf	Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE		
	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
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Patata + Huevo + Fruta

	Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
	3 Coliflor a la Gallega	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda		6 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)	7	Crema de Calabacín ECO
l	Pasta Sin Gluten Boloñesa	Tortilla Francesa		Caballa en Aceite		Cocido Completo	نــا	Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	Pan Sin Gluten y Agua	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
	10 Crema de Verduras ECO	11 Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO		13 Pasta Sin Gluten al Gratén	14	1
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa		Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate	<u> </u>	
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso				
	Pan Sin Gluten y Agua	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta				
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
	17 Estofado de Patatas con Verduras	18 Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras		20 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)	21	Guiso de Menestra
	Tortilla Francesa	Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo		r dota on r olaten com team
5	Ensalada de Lechuga y Tomate	Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	Pan Sin Gluten y Agua	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		<b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
	Pasta Sin Gluten con Tomate	25 Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados		27 Arroz con Tomate	28	Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo		Tomate Aliñado con AOVF
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		
	Pan Sin Gluten y Agua	Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua		Pan Sin Gluten y Agua
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur

Verdura + Carne + Fruta

Arroz + Ave + Fruta

Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



Lunes

							0.000		
Г	Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	6	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)	7	Crema de Calabacín ECO
L	Pasta Sin Huevo Boloñesa	<u> </u>	Filete de Pollo al Horno	ب ا	Caballa en Aceite		Cocido Completo	<u> </u>	Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	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
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
ſ	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Pasta Sin Huevo al Gratén	14	1
-	Filete de Pollo al Horno		Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa		Merluza al Horno		444
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
ſ	17 Lentejas Castellanas	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)	21	Guiso de Menestra
-	Cinta de Lomo Fresca al Horno	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína		Cocido Completo		Pasta Sin Huevo con Atún
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	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
	Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta
	24 Pasta Sin Huevo con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
	Filete de Pollo al Horno		Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno		Escalope de Pollo	<u> </u>	Salmón al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	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
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Ave + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

Viernes

Jueves

Martes



Lunes

3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo  10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Patata + Carne + Fruta  Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo  Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Fruta  Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Ave + Fruta  14  FESTIVO
Cena: Arroz + Pescado + Fruta  17 Lentejas Castellanas  Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan y Agua  Fruta de Temporada  Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo  Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta	Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo  Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo	Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Lácteo  24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta  25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta  Cena: Patata + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Ave + Fruta  Garbanzos Encebollados  Merluza al Horno  Patatas Panadera  Pan Integral y Agua  Fruta de Temporada  Verdura + Carne + Fruta  Cena: Verdura + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo  Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Huevo + Fruta  Lentejas Estofadas con Verduras  Salmón al Horno  Tomate Aliñado con AOVE  Pan y Agua  Fruta de Temporada y Yogur  Arroz + Ave + Fruta  Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

Jueves

Viernes

Martes



	Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
	3 Coliflor a la Gallega	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz a Banda	Г	Sopa de Cocido	7	Crema de Calabacín ECO
_	Macarrones Boloñesa de Ternera	Tortilla Francesa	لٹا	Caballa en Aceite	Ľ	Cocido Completo		Merluza a la Andaluza
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE
	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
	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta		Verdura + Huevo + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	<b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta
F	Lentejas Estofadas con Verduras	11 Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	1	Coditos al Gratén	14	1
_	Tortilla de Patata con Cebolla.	Lomo al Ajillo		Albóndigas de Pollo en Salsa	_	Delicias de Bacalao		4111
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate		
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO
	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo		
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		
<u> </u>	17 Lentejas Castellanas	18 Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	2	O Sopa de Cocido	21	Guiso de Menestra
	Tortilla Francesa	Pollo Asado		Merluza a la Bilbaína	_	Cocido Completo	<u> </u>	<b>J</b> Espirales con Atún
	Ensalada de Lechuga y Tomate	Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria
	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
	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Huevo + Fruta
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta
2	Coditos con Tomate	25 Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	2	7 Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras
	Tortilla de Patata con Cebolla.	Magro de Cerdo con Tomate		Merluza al Horno	_	Escalope de Pollo		Salmón al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE
	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
	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	<b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras	5 Arroz a Banda	6 Sopa de Fideos	7 Crema de Calabacín ECO
Pasta Rehogada con Carne de Pollo	Tortilla Francesa	Caballa en Aceite	Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria	Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate	Ensalada de Lechuga y Maíz		Tomate Aliñado con AOVE
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
Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	<b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Cena: Arroz + Ave + Fruta
Lentejas Estofadas con Verduras	11 Judías Verdes con Tomate	12 Crema de Calabaza ECO	13 Coditos al Gratén	14
Tortilla de Patata con Cebolla.	Lomo al Ajillo	Albóndigas de Pollo en Salsa	Delicias de Bacalao	
Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Patatas Panadera	Zanahoria ECO en Guiso	Ensalada de Lechuga y Tomate	
Pan y Agua	Pan y Agua	Pan Integral y Agua	Pan y Agua	
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	FESTIVO
Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	
Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Patata + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	
17 Lentejas Castellanas	18 Crema de Zanahoria ECO	19 Paella de Verduras	20 Sopa de Fideos	Guiso de Menestra
Tortilla Francesa	Pollo Asado	Merluza a la Bilbaína	Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria	Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga y Zanahoria
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
Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Carne + Lácteo	<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Ave + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	<b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
Coditos con Tomate	25 Crema de Verduras ECO	26 Garbanzos Encebollados	27 Arroz con Tomate	Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.	Magro de Cerdo con Tomate	Merluza al Horno	Escalope de Pollo	—— Jailliottattiottio
Ensalada de Lechuga y Maíz	Arroz Pilaf	Patatas Panadera	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Tomate Aliñado con AOVE
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
Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Arroz + Ave + Fruta



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	3 Coliflor a la Gallega	4	Judías Blancas Estofadas con Verduras	5	Arroz con Tomate	6	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)	7	7 Crema de Calabacín ECO	
	Pasta Sin Huevo Boloñesa		Filete de Pollo al Horno	ت	Caballa en Aceite	Ľů	Cocido Completo		Cinta de Lomo Adobada al Horno	
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz				Tomate Aliñado con AOVE	
	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	
	Arroz + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Fruta	
	10 Lentejas Estofadas con Verduras	11	Judías Verdes con Tomate	12	Crema de Calabaza ECO	13	Pasta Sin Huevo al Gratén	14	٦	
-	Filete de Pollo al Horno		Lomo al Ajillo	ш	Albóndigas de Pollo en Salsa		Caballa en Aceite		4111	
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Panadera		Zanahoria ECO en Guiso		Ensalada de Lechuga y Tomate			
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua			
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		FESTIVO	
	Arroz + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo		Patata + Pescado + Fruta		Verdura + Carne + Lácteo			
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		<b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo			
	17 Lentejas Castellanas	18	Crema de Zanahoria ECO	19	Paella de Verduras	20	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)	21	Guiso de Menestra	
	Cinta de Lomo Fresca al Horno		Pollo Asado		Caballa en Aceite		Cocido Completo		■ Pasta Sin Huevo con Atún	
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Patatas Dado		Pimientos Asados				Ensalada de Lechuga y Zanahoria	
	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	
	Verdura + Carne + Lácteo		Pasta + Pescado + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Carne + Fruta	
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta	
	24 Pasta Sin Huevo con Tomate	25	Crema de Verduras ECO	26	Garbanzos Encebollados	27	Arroz con Tomate	28	Lentejas Estofadas con Verduras	
	Filete de Pollo al Horno		Magro de Cerdo con Tomate		Salchichas de Pavo al Horno		Escalope de Pollo		→ Salmon al Horno	
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Arroz Pilaf		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Tomate Aliñado con AOVE	
	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	
	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Ave + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta	
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cona: Patata + Ave + Fruta		Cona: Verdura + Carne + Fruta		Cona: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta	



	Lunes	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
	<b>3</b> Guisantes Rehogados	4 Judías Blancas Estofadas (sólo con cebolla)	5	Arroz Rehogado	6	Sopa de Cocido	7	<b>7</b> Pasta Salteada
	Pasta Rehogada con Carne	Tortilla Francesa	ت	Caballa en Aceite		Garbanzos con Carne Magra	<u> </u>	▲ Merluza a la Andaluza
	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Yogur	Yogur		Yogur		Yogur		Yogur
	10 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla)	11	12	Arroz Rehogado	13	Pasta Rehogada con Queso	14	П
spiga	Tortilla de Patata con Cebolla.	Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Panadera		Filete de Pollo al Horno		Delicias de Bacalao		1111
Ш	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		
CEIP la	Yogur	Yogur		Yogur		Yogur		FESTIVO
	17 Lentejas Estofadas (sólo con cebolla)	18	19	Arroz Rehogado	20	Sopa de Cocido	21	Pasta Rehogada con Atún
Fruta -	Tortilla Francesa	Pollo Asado Patatas Dado		Merluza al Horno		Garbanzos con Carne Magra		→ Tortilla Francesa
Ţ.	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
P, Sin	Yogur	Yogur		Yogur		Yogur		Yogur
LTP,	24 Pasta Salteada	25	26	Garbanzos Estofados (sólo con cebolla)	27	Arroz Rehogado	28	Lentejas Estofadas (sólo con cebolla)
os.	Tortilla de Patata con Cebolla.	Pollo Asado	20	Merluza al Horno	21	Filete de Pollo al Horno	20	Salmón al Horno
Secos.		Arroz Pilaf		Patatas Panadera				
S	Pan y Agua	Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
Frutos	Yogur	Yogur		Yogur		Yogur		Yogur

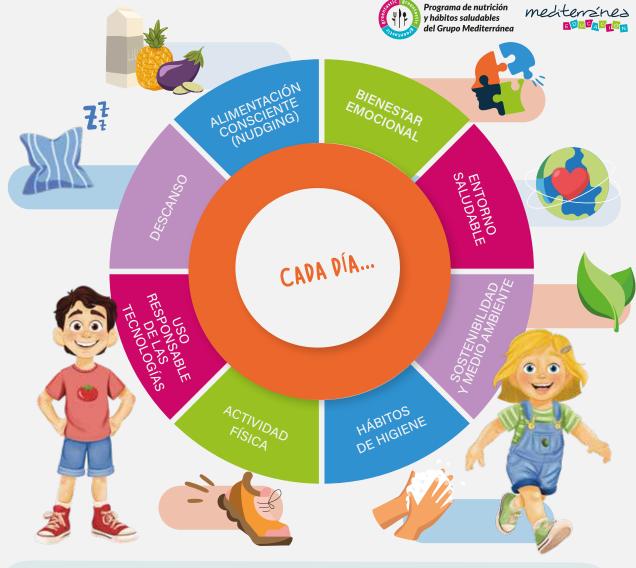


# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVAEN TU DÍA A DÍA

# ¿[n que consiste?]

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.





## SI HAS COMIDO...

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

# ...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE

VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE

VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE

FRUTAS / LÁCTEO