

MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

4

- 1º Lentejas hortelana
- 2º Merluza al horno con salsa de zanahorias
- G: Farfalle tricolor
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

5

KCal HC Prot Lip

6

- 1º Macarrones ECO con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

7

- 1º Arroz caldoso de verduras
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA o Bizcocho casero
- Pan blanco

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

10

- 1º Espaguetis tres quesos
- 2º Albóndigas jardinera
- G: Verduras
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Huevos revueltos con setas
- G: Calabaza salteada
- Fruta variada ECO o Yogur Danone
- Pan integral

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

12

KCal HC Prot Lip

13

- 1º Crema de zanahoria ECOLÓGICA
- 2º Salmón al horno
- G: Arroz blanco
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 660 HC 60 Prot 38 Lip 26

14

- 1º Sopa juliana
- 2º Pollo guisado
- G: Pisto
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta gratinada con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

18

- 1º Alubias blancas con verduras
- 2º Hamburguesa el horno
- G: Tomates aliñados
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

19

KCal HC Prot Lip

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Petit Salé aux Lentilles
- Mousse de chocolate
- Pan integral



KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

21

KCal HC Prot Lip

24

25

26

27

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



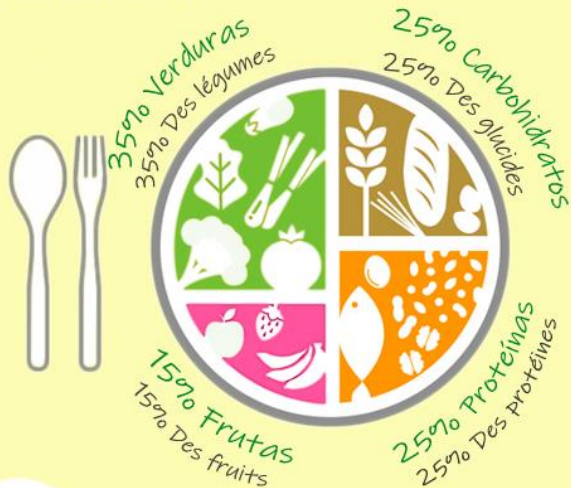
Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

4

- 1º Lentejas hortelana
- 2º Merluza al horno con salsa de zanahorias
- G: Farfalle tricolor
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

5

- 1º Menestra de verduras
- 2º Tortilla española
- G: Calabacín salteado
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

6

- 1º Macarrones ECO con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

7

- 1º Arroz caldoso de verduras
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA o Bizcocho casero
- Pan blanco

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

10

- 1º Espaguetis tres quesos
- 2º Albóndigas jardinera
- G: Verduras
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Huevos revueltos con setas
- G: Calabaza salteada
- Fruta variada ECO o Yogur Danone
- Pan integral

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

12

KCal HC Prot Lip

13

- 1º Crema de zanahoria ECOLÓGICA
- 2º Salmón al horno
- G: Arroz blanco
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 660 HC 60 Prot 38 Lip 26

14

- 1º Sopa juliana
- 2º Pollo guisado
- G: Pisto
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta gratinada con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

18

- 1º Alubias blancas con verduras
- 2º Hamburguesa el horno
- G: Tomates aliñados
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

19

- 1º Patatas con verduras
- 2º Bacalao a la portuguesa
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan blanco

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Petit Salé aux Lentilles
- Mousse de chocolate
- Pan integral



KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

21

KCal HC Prot Lip

24

25

26

27

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

10

4

- 1º Lentejas hortelana
- 2º Merluza al horno con salsa de zanahorias
- G: Farfalle tricolor
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Huevos revueltos con setas
- G: Calabaza salteada
- Fruta variada ECO o Yogur Danone
- Pan integral

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

18

5

- 1º Menestra de verduras
- 2º Tortilla española
- G: Calabacín salteado
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

12

6

- 1º Macarrones ECO con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

13

7

- 1º Arroz caldoso de verduras
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA o Natillas
- Pan blanco

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

14

DÍA VEGETARIANO 17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta gratinada con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

24

18

- 1º Alubias blancas con verduras
- 2º Hamburguesa el horno
- G: Tomates aliñados
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

25

19

- 1º Patatas con verduras
- 2º Bacalao a la portuguesa
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan blanco

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

26

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Petit Salé aux Lentilles
- Natillas
- Pan integral



KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

27

21

KCal HC Prot Lip

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan sin gluten

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

10

- 1º Pasta sin gluten con verduras
- 2º Filete de ternera
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan sin gluten

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta sin gluten con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan sin gluten

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

24

4

- 1º Garbanzos hortelana
- 2º Merluza al horno con salsa de zanahorias
- G: Pasta sin gluten
- Yogur Danone o Fruta
- Pan sin gluten

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Huevos revueltos con setas
- G: Calabaza salteada
- Fruta variada ECO o Yogur Danone
- Pan sin gluten

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

18

- 1º Alubias blancas con verduras
- 2º Hamburguesa al horno
- G: Tomates aliñados
- Yogur Danone o Fruta
- Pan sin gluten

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

25

5

- 1º Menestra de verduras
- 2º Tortilla española
- G: Calabacín salteado
- Fruta variada
- Pan sin gluten

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

12

- 1º Patatas con verduras
- 2º Bacalao a la portuguesa
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan sin gluten

KCal HC Prot Lip

19

- 1º Patatas con verduras
- 2º Bacalao a la portuguesa
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan sin gluten

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

26

6

- 1º Pasta sin gluten con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Yogur Danone o Fruta
- Pan sin gluten

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

13

- 1º Crema de zanahoria ECOLÓGICA
- 2º Salmón al horno
- G: Arroz blanco
- Yogur Danone o Fruta
- Pan sin gluten

KCal 660 HC 60 Prot 38 Lip 26

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Filete de pollo
- Natillas
- Pan sin gluten



KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

27

7

- 1º Arroz caldoso de verduras
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan sin gluten

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

14

- 1º Sopa juliana
- 2º Pollo guisado
- G: Pisto
- Fruta variada
- Pan sin gluten

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

21

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Filete de pollo
- Natillas
- Pan sin gluten

KCal HC Prot Lip

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensalada todos los días

DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

10

4

- 1º Lentejas hortelana
- 2º Merluza al horno con salsa de zanahorias
- G: Pasta sin huevo
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Filete de ternera
- G: Calabaza salteada
- Fruta variada ECO o Yogur Danone
- Pan integral

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

18

5

- 1º Menestra de verduras
- 2º Filete de ternera
- G: Calabacín salteado
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

12

6

- 1º Pasta sin huevo con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

13

- 1º Crema de zanahoria ECOLÓGICA
- 2º Salmón al horno
- G: Arroz blanco
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 660 HC 60 Prot 38 Lip 26

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Petit Salé aux Lentilles
- Natillas
- Pan integral

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

27

7

- 1º Arroz caldoso
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA o Bizcocho casero
- Pan blanco

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

14

- 1º Sopa juliana
- 2º Pollo guisado
- G: Pisto
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

21

DÍA VEGETARIANO 17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta sin huevo con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

24

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

25

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

26

KCal HC Prot Lip

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensalada todos los días

DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

10

- 1º Pasta con verduras
- 2º Filete de ternera
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

24

4

- 1º Lentejas hortelana
- 2º Merluza al horno con salsa de zanahorias
- G: Farfalle tricolor
- Postre de soja o Fruta
- Pan integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Huevos revueltos con setas
- G: Calabaza salteada
- Postre de soja o Fruta
- Pan integral

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

18

- 1º Alubias blancas con verduras
- 2º Hamburguesa el horno
- G: Tomates aliñados
- Postre de soja o Fruta
- Pan integral

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

25

5

- 1º Menestra de verduras
- 2º Tortilla española
- G: Calabacín salteado
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

12

KCal HC Prot Lip

19

- 1º Patatas con verduras
- 2º Bacalao a la portuguesa
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan blanco

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

26

6

- 1º Macarrones ECO con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Postre de soja o Fruta
- Pan integral

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

13

- 1º Crema de zanahoria ECOLÓGICA
- 2º Salmón al horno
- G: Arroz blanco
- Postre de soja o Fruta
- Pan integral

KCal 660 HC 60 Prot 38 Lip 26

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Petit Salé aux Lentilles
- Natillas soja
- Pan integral



KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

27

7

- 1º Arroz caldoso con verduras
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA o Natillas soja
- Pan blanco

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

14

- 1º Sopa juliana
- 2º Pollo guisado
- G: Pisto
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

21

KCal HC Prot Lip

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensalada todos los días

DÍA VEGETARIANO 3

- 1º Crema de calabaza ECOLÓGICA
- 2º Paella de verduras
- G: Tomates asados
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 613 HC 92 Prot 15 Lip 18

10

DÍA VEGETARIANO 4

- 1º Lentejas hortelana
- 2º Filete de ternera
- G: Farfalle tricolor
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

11

DÍA VEGETARIANO 5

- 1º Menestra de verduras
- 2º Tortilla española
- G: Calabacín salteado
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

12

DÍA VEGETARIANO 6

- 1º Macarrones ECO con tomate
- 2º Jamoncitos de pollo
- G: Zanahorias salteadas
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

13

DÍA VEGETARIANO 7

- 1º Arroz caldoso con verduras
- 2º Cerdo en salsa de verduras
- G: Verduras salteadas
- Fruta variada ECOLÓGICA o Bizcocho casero
- Pan blanco

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

14

DÍA VEGETARIANO 10

- 1º Espaguetis tres quesos
- 2º Albóndigas jardinera
- G: Verduras
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

17

DÍA VEGETARIANO 11

- 1º Garbanzos estofados
- 2º Huevos revueltos con setas
- G: Calabaza salteada
- Fruta variada ECO o Yogur Danone
- Pan integral

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

18

DÍA VEGETARIANO 12

- 1º Patatas con verduras
- 2º Filete de ternera
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan blanco

KCal HC Prot Lip

19

JORNADA FRANCESA 13

- 1º Crema de zanahoria ECOLÓGICA
- 2º Cinta de lomo
- G: Arroz blanco
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 660 HC 60 Prot 38 Lip 26

20

JORNADA FRANCESA 14

- 1º Sopa juliana
- 2º Pollo guisado
- G: Pisto
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

21

DÍA VEGETARIANO 17

- 1º Crema de calabacín con queso
- 2º Pasta gratinada con verduras
- G: Ensalada
- Fruta variada
- Pan blanco

KCal 576 HC 78 Prot 14 Lip 21

24

DÍA VEGETARIANO 18

- 1º Alubias blancas con verduras
- 2º Hamburguesa el horno
- G: Tomates aliñados
- Yogur Danone o Fruta
- Pan integral

KCal 642 HC 57 Prot 37 Lip 25

25

DÍA VEGETARIANO 19

- 1º Patatas con verduras
- 2º Filete de ternera
- G: Salteado de verduras
- Fruta variada ECOLÓGICA
- Pan blanco

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

26

JORNADA FRANCESA 20

- 1º Ensalada Nicoise
- 2º Petit Salé aux Lentilles
- Mousse de chocolate
- Pan integral

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

27

JORNADA FRANCESA 21

KCal HC Prot Lip

28

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



