

MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
										1					2					3				
															Judías blancas con verduras Bacalao en salsa verde G: Calabaza salteada ECO Fruta variada Pan integral					Sopa Minestrone Lomo asado en sala de verduras G: Puré de patata Yogur sabores o Fruta ECO Pan blanco				
															KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34					KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22				
6					DÍA VEGETARIANO 7					8					9					10				
Crema de colflor con queso Albóndigas a la jardinera G: Patata al horno Fruta variada Pan blanco					Lentejas estofadas Taboulé de verduras Yogur sabores o Fruta Pan integral										Sopa de cocido Cocido completo Fruta variada Pan integral					Macarrones con salsa de tomate casera ECO Ragú de pollo G: Puré de manzana Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39					KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29					KCal HC Prot Lip					KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20					KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23				
13					14					15					16					DÍA VEGETARIANO 17				
Sopa de pasta con picadillo de huevo Cinta de lomo G: Tomates asados Fruta variada ECO Pan blanco					Petit Salé aux Lentilles Ensalada Nicoise Yogur sabores o Fruta  Pan integral										Puré de judías verdes Fideuá de pescado Fruta variada Pan integral					Crema de zanahoria ECO Alubias pintas G: Arroz blanco Yogur sabores o Fruta Pan blanco				
KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30					KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21					KCal HC Prot Lip					KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20					KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21				
20					21					22					23					24				
KCal HC Prot Lip					KCal HC Prot Lip					KCal HC Prot Lip					KCal HC Prot Lip					KCal HC Prot Lip				
27					28																			
Arroz con tomate Pollo empanado G: Zanahoria ECO Fruta variada o Bizcocho casero Pan blanco					Judía blancas guisadas Filete de hamburguesa G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta Pan integral																			
KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30					KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23					KCal HC Prot Lip					KCal HC Prot Lip					KCal HC Prot Lip				



CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 1

Crema de calabacín ECO
Arroz con verduras gratinado
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

2

Judías blancas con verduras
Bacalao en salsa verde
G: Calabaza salteada ECO
Fruta variada
Pan integral

3

Sopa Minestrone
Lomo asado en sala de verduras
G: Puré de patata
Yogur sabores o Fruta ECO
Pan blanco

KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20

KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34

KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

Crema de coliflor con queso
Albóndigas a la jardinera
G: Patata al horno
Fruta variada
Pan blanco

Lentejas estofadas
Taboulé de verduras
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

Menestra de verduras
Merluza rebozada
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada
Pan integral

Macarrones con salsa de tomate casera ECO
Ragú de pollo
G: Puré de manzana
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29


KCal 687 HC 73 Prot 26 Lip 29

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23

14

Sopa de pasta con picadillo de huevo
Cinta de lomo
G: Tomates asados
Fruta variada ECO
Pan blanco

Petit Salé aux Lentilles
Ensalada Nicoise
Crème Brûlée 
Pan integral

Crema de calabaza ECO
Tortilla de patata
G: Ensalada
Fruta variada
Pan blanco

Judías verdes con tomate
Fideuá de pescado
Fruta variada
Pan integral

Crema de zanahoria ECO
Alubias pintas
G: Arroz blanco
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21

KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21

21

22

24

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

28

Arroz con tomate
Pollo empanado
G: Zanahoria ECO
Fruta variada o Bizcocho casero
Pan blanco

Judía blancas guisadas
Filete de hamburguesa
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23

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



Cena
Dîner

25%



35%



Comida
Déjeuner



10%

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 1

Crema de calabacín ECO
Arroz con verduras gratinado
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

2

Judías blancas con verduras
Bacalao en salsa verde
G: Calabaza salteada ECO
Fruta variada
Pan integral

3

Sopa Minestrone
Lomo asado en sala de verduras
G: Puré de patata
Yogur sabores o Fruta ECO
Pan blanco

KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20

KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34

KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

8

9

10

Crema de coliflor con queso
Albóndigas a la jardinera
G: Patata al horno
Fruta variada
Pan blanco

Lentejas estofadas
Taboulé de verduras
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

Menestra de verduras
Merluza rebozada
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada
Pan integral

Macarrones con salsa de tomate casera ECO
Ragú de pollo
G: Puré de manzana
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29

KCal 687 HC 73 Prot 26 Lip 29

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23


14

15

16

DÍA VEGETARIANO 17

Sopa de pasta con picadillo de huevo
Cinta de lomo
G: Tomates asados
Fruta variada ECO
Pan blanco

Petit Salé aux Lentilles
Ensalada Nicoise
Yogur sabores o Fruta 
Pan integral

Crema de calabaza ECO
Tortilla de patata
G: Ensalada
Fruta variada
Pan blanco

Judías verdes con tomate
Fideuá de pescado
Fruta variada
Pan integral

Crema de zanahoria ECO
Alubias pintas
G: Arroz blanco
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21

KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21

21

22

23

24

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

28

Arroz con tomate
Pollo empanado
G: Zanahoria ECO
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

Judía blancas guisadas
Filete de hamburguesa
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23

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 1

Crema de calabacín ECO
Arroz con verduras gratinado
Yogur sabores o Fruta
Pan sin gluten

2

Judías blancas con verduras
Bacalao en salsa verde
G: Calabaza salteada ECO
Fruta variada
Pan sin gluten

3

Sopa Minestrone sin gluten
Lomo asado en sala de verduras
G: Puré de patata
Yogur sabores o Fruta ECO
Pan sin gluten

KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20

KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34

KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

Crema de coliflor con queso
Hamburguesa de ternera
G: Patata al horno
Fruta variada
Pan sin gluten

Alubias pintas
Arroz con verduras
Yogur sabores o Fruta
Pan sin gluten

Menestra de verduras
Merluza al horno
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan sin gluten

Sopa sin gluten
Cocido completo
Fruta variada
Pan sin gluten

Pasta sin gluten con salsa de tomate casera ECO
Ragú de pollo
G: Puré de manzana
Yogur sabores o Fruta
Pan sin gluten

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29


KCal 687 HC 73 Prot 26 Lip 29

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23

14

Sopa de pasta sin gluten con picadillo de huevo
Cinta de lomo
G: Tomates asados
Fruta variada ECO
Pan sin gluten

Arroz con tomate
Ensalada Nicoise
Crème Brûlée 
Pan sin gluten

Crema de calabaza ECO
Tortilla de patata
G: Ensalada
Fruta variada
Pan sin gluten

Judías verdes con tomate
Merluza al horno
Fruta variada
Pan sin gluten

DÍA VEGETARIANO 17

Crema de zanahoria ECO
Alubias pintas
G: Arroz blanco
Yogur sabores o Fruta
Pan sin gluten

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21

KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21

21

22

23

24

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

28

Arroz con tomate
Pollo a la plancha
G: Zanahoria ECO
Yogur sabores o Fruta
Pan sin gluten

Judía blancas guisadas
Filete de hamburguesa
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta
Pan sin gluten

KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 1

Crema de calabacín ECO
Arroz con verduras
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

2

Judías blancas con verduras
Bacalao en salsa verde
G: Calabaza salteada ECO
Fruta variada
Pan integral

3

Sopa Minestrone sin huevo
Lomo asado en sala de verduras
G: Puré de patata
Yogur sabores o Fruta ECO
Pan blanco

KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20

KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34

KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

8

9

10

Crema de colflor
Hamburguesa
G: Patata al horno
Fruta variada
Pan blanco

Lentejas estofadas
Arroz con verduras
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

Menestra de verduras
Merluza al horno
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco

Sopa sin huevo
Cocido completo
Fruta variada
Pan integral

Pasta sin huevo tomate casero ECO
Ragú de pollo
G: Puré de manzana
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29

KCal 687 HC 73 Prot 26 Lip 29

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23


13

15

16

DÍA VEGETARIANO 17

Sopa de pasta sin huevo
Cinta de lomo
G: Tomates asados
Fruta variada ECO
Pan blanco

Petit Salé aux Lentilles
Ensalada Nicoise
Yogur sabores o Fruta 
Pan integral

Crema de calabaza ECO
Filete de ternera
G: Ensalada
Fruta variada
Pan blanco

Judías verdes con tomate
Merluza al horno
Fruta variada
Pan integral

Crema de zanahoria ECO
Alubias pintas
G: Arroz blanco
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21

KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21

20

22

23

24

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

27

28

Arroz con tomate
Pollo a la plancha
G: Zanahoria ECO
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

Judía blancas guisadas
Filete de hamburguesa
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 1

Crema de calabacín ECO
Arroz con verduras
Postre soja o Fruta
Pan blanco

2

Judías blancas con verduras
Bacalao en salsa verde
G: Calabaza salteada ECO
Fruta variada
Pan integral

3

Sopa Minestrone
Lomo asado en sala de verduras
G: Puré de patata
Postre soja o Fruta ECO
Pan blanco

KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20

KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34

KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22

6 DÍA VEGETARIANO 7

Crema de colflor
Albóndigas a la jardinera
G: Patata al horno
Fruta variada
Pan blanco

Lentejas estofadas
Taboulé de verduras
Postre soja o Fruta
Pan integral

Menestra de verduras
Merluza rebozada
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada
Pan integral

Macarrones con salsa de tomate casera ECO
Ragú de pollo
G: Puré de manzana
Postre soja o Fruta
Pan blanco

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29

KCal 687 HC 73 Prot 26 Lip 29

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23

13 14

Sopa de pasta con picadillo de huevo
Cinta de lomo
G: Tomates asados
Fruta variada ECO
Pan blanco

Petit Salé aux Lentilles
Ensalada Nicoise
Postre soja o Fruta
Pan integral



Crema de calabaza ECO
Tortilla de patata
G: Ensalada
Fruta variada
Pan blanco

Judías verdes con tomate
Fideuá de pescado
Fruta variada
Pan integral

Crema de zanahoria ECO
Alubias pintas
G: Arroz blanco
Postre soja o Fruta
Pan blanco

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21

KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21

20 21

22

23 24

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

27 28

Arroz con tomate
Pollo empanado
G: Zanahoria ECO
Postre soja o Fruta
Pan blanco

Judía blancas guisadas
Filete de hamburguesa
G: Verduras salteadas
Postre soja o Fruta
Pan integral

KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 1

Crema de calabacín ECO
Arroz con verduras gratinado
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

2

Judías blancas con verduras
Filete de ternera
G: Calabaza salteada ECO
Fruta variada
Pan integral

3

Sopa Minestrone
Lomo asado en sala de verduras
G: Puré de patata
Yogur sabores o Fruta ECO
Pan blanco

KCal 538 HC 67 Prot 15 Lip 20

KCal 715 HC 56 Prot 38 Lip 34

KCal 502 HC 47 Prot 24 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

8

9

10

Crema de coliflor con queso
Albóndigas a la jardinera
G: Patata al horno
Fruta variada
Pan blanco

Lentejas estofadas
Taboulé de verduras
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

Menestra de verduras
Filete de ternera
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta variada
Pan integral

Macarrones con salsa de tomate casera ECO
Ragú de pollo
G: Puré de manzana
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 718 HC 62 Prot 49 Lip 29

KCal 687 HC 73 Prot 26 Lip 29

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 692 HC 84 Prot 33 Lip 23


14

15

16

DÍA VEGETARIANO 17

Sopa de pasta con picadillo de huevo
Cinta de lomo
G: Tomates asados
Fruta variada ECO
Pan blanco

Petit Salé aux Lentilles
Ensalada Nicoise
Crème Brûlée 
Pan integral

Crema de calabaza ECO
Tortilla de patata
G: Ensalada
Fruta variada
Pan blanco

Judías verdes con tomate
Fideuá de pollo
Fruta variada
Pan integral

Crema de zanahoria ECO
Alubias pintas
G: Arroz blanco
Yogur sabores o Fruta
Pan blanco

KCal 575 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 690 HC 87 Prot 30 Lip 21

KCal 653 HC 60 Prot 21 Lip 32

KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20

KCal 702 HC 81 Prot 46 Lip 21

21

22

23

24

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

28

Arroz con tomate
Pollo empanado
G: Zanahoria ECO
Fruta variada o Bizcocho casero
Pan blanco

Judía blancas guisadas
Filete de hamburguesa
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta
Pan integral

KCal 743 HC 76 Prot 38 Lip 30

KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip

KCal HC Prot Lip



