

MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 6

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 13

Judías verdes con tomate casero
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Yogur sabores o Fruta

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 20

Crema de legumbres
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados
Yogur sabores o Fruta ECO

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria ECO
Merluza a la marinera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22

7

Puré de calabaza ECO
Albóndigas a la jardinera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21

14

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25

21

Macarrones con salsa de tomate casera
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 28

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

8

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa de zanahorias
G: Ensalada
Fruta variada

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

15

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Fruta variada ECO

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

22

Arroz caldoso de setas
Merluza en salsa verde
G: verduras salteadas
Fruta variada

KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20

29

Fideuá de verduras
Ragú de pollo
G: Berenjena rebozada
Fruta variada ECO

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

9

Crema de calabacín con queso
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Flan con caramelo

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

16

JORNADA FRANCESA
Quiche de bacon y queso
Gratin dauphinois
G: Ensalada
Natillas de chocolate



KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21

23

Crema de guisantes con queso
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Bizcocho casero

KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27

30

JORNADA INTERNACIONAL
Quesadillas mexicanas
Guiso de frijoles con carne
G: Arroz blanco
Mousse de chocolate



KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32

10

17

24

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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente





LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Noviembre 2023



CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 2 3



*Buffet de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 6 7 8 9 10

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta

Puré de calabaza ECO
Albóndigas a la jardinera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa de zanahorias
G: Ensalada
Fruta variada

Crema de calabacín con queso
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Flan con caramelo

Macarrones tres quesos
Pollo asado
G: Calabaza salteada
Fruta variada

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25 KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21 KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26 KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30 KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 13 14 15 16 17

Judías verdes con tomate casero
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Yogur sabores o Fruta

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Fruta variada ECO

JORNADA FRANCESA
Quiche de bacon y queso
Gratin dauphinois
G: Ensalada
Natillas de chocolate



Cous cous con verduras
Salmón al horno
G: Zanahoria salteada
Fruta variada

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24 KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25 KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27 KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21 KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 20 21 22 23 24

Crema de legumbres
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados
Yogur sabores o Fruta ECO

Macarrones con salsa de tomate casera
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

Arroz caldoso de setas
Merluza en salsa verde
G: verduras salteadas
Fruta variada

Guisantes salteados
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Bizcocho casero

Patatas guisadas con verduras
Ragú de cerdo
G: Calabaza rehogada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24 KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32 KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20 KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27 KCal 735 HC 77 Prot 39 Lip 31

DÍA VEGETARIANO 27 28 29 30

Crema de zanahoria ECO
Merluza a la marinera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

Fideuá de verduras
Ragú de pollo
G: Berenjena rebozada
Fruta variada ECO

JORNADA INTERNACIONAL
Quesadillas mexicanas
Guiso de frijoles con carne
G: Arroz blanco
Mousse de chocolate



KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22 KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19 KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20 KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32



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 6

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 13

Judías verdes con tomate casero
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Yogur sabores o Fruta

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 20

Crema de legumbres
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados
Yogur sabores o Fruta ECO

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria ECO
Merluza a la marinera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22

7

Puré de calabaza ECO
Albóndigas a la jardinera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21

14

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25

21

Macarrones con salsa de tomate casera
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 28

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

8

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa de zanahorias
G: Ensalada
Fruta variada

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

15

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Fruta variada ECO

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

22

Arroz caldoso de setas
Merluza en salsa verde
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20

29

Fideuá de verduras
Ragú de pollo
G: Berenjena rebozada
Fruta variada ECO

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

9

Crema de calabacín con queso
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Flan con caramelo

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

16

JORNADA FRANCESA
Quiche de bacon y queso
Gratin dauphinois
G: Ensalada
Natillas de chocolate



KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21

23

Guisantes salteados
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Postre especial

KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27

30

JORNADA INTERNACIONAL
Quesadillas mexicanas
Guiso de frijoles con carne
G: Arroz blanco
Mousse de chocolate



KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32

10

Macarrones tres quesos
Pollo asado
G: Calabaza salteada
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

17

Cous cous con verduras
Salmón al horno
G: Zanahoria salteada
Fruta variada

KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21

24

Patatas guisadas con verduras
Ragú de cerdo
G: Calabaza rehogada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 735 HC 77 Prot 39 Lip 31



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

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Noviembre 2023

SIN HUEVO



*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
Arroz con salsa de tomate casera Pollo a la plancha G: Verduras salteadas Yogur sabores o Fruta	Puré de calabaza ECO Albóndigas a la jardinera G: Zanahoria rehogada Fruta variada	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa de zanahorias G: Ensalada Fruta variada	Crema de calabacín con queso Cinta de lomo fresca en salsa G: Patatas dado Postre especial	Macarrones tres quesos (sin huevo) Pollo asado G: Calabaza salteada Fruta variada
KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25	KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21	KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26	KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30	KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25
13	14	15	16	17
Judías verdes con tomate casero Pechuga de pollo G: Calabacín rehogado Yogur sabores o Fruta	Puré de verduras Lomo de cerdo en su jugo G: Arroz blanco Fruta variada	Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo G: Ensalada Fruta variada ECO	JORNADA FRANCESA Filete de ternera Gratin dauphinois G: Ensalada Natillas de chocolate 	Pasta con verduras (sin huevo) Salmón al horno G: Zanahoria salteada Fruta variada
KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24	KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25	KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27	KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21	KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21
20	21	22	23	24
Crema de legumbres Estofado de ternera G: Fussili salteados Yogur sabores o Fruta ECO	Macarrones con tomate (sin huevo) Musilitos de pollo al horno G: Calabacín rehogado Fruta variada	Arroz caldoso de setas Merluza en salsa verde G: verduras salteadas Fruta variada	Guisantes salteados Goulash de pollo G: Puré de boniato Postre especial	Patatas guisadas con verduras Ragú de cerdo G: Calabaza rehogada Yogur de sabores o Fruta
KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24	KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32	KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20	KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27	KCal 735 HC 77 Prot 39 Lip 31
27	28	29	30	
Crema de zanahoria ECO Merluza a la marinera G: Brócoli gratinado Fruta variada	Guiso de garbanzos con verduras Filete de ternera G: Ensalada Yogur sabores o Fruta	Fideuá de verduras (sin huevo) Ragú de pollo G: Berenjena al horno Fruta variada ECO	JORNADA INTERNACIONAL Quesadillas mexicanas Guiso de frijoles con carne G: Arroz blanco Mousse de chocolate 	
KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32	



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

LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Noviembre 2023

SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 6

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Postre de soja o Fruta

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 13

Judías verdes con tomate casero
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Postre de soja o Fruta

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 20

Crema de legumbres
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados
Postre de soja o Fruta

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria ECO
Merluza a la marinera
G: Brócoli salteado
Fruta variada

KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22

7

Puré de calabaza ECO
Albóndigas a la jardinera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21

14

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25

21

Macarrones con salsa de tomate casera
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 28

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Postre de soja o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

8

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa de zanahorias
G: Ensalada
Fruta variada

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

15

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Fruta variada ECO

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

22

Arroz caldoso de setas
Merluza en salsa verde
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20

29

Fideuá de verduras
Ragú de pollo
G: Berenjena rebozada
Fruta variada ECO

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

9

Crema de calabacín SIN QUESO
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Postre especial

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

16

JORNADA FRANCESA
Omelette c/ bacon SIN QUESO
Patatas al horno
G: Ensalada
Postre especial



KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21

23

Guisantes salteados
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Postres especial

KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27

30

JORNADA INTERNACIONAL
Nachos mexicanos
Guiso de frijoles con carne
G: Arroz blanco
Postre especial



KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32

10

Macarrones CON SALSAS DE TOMATE
Pollo asado
G: Calabaza salteada
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

17

Cous cous con verduras
Salmón al horno
G: Zanahoria salteada
Fruta variada

KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21

24

Patatas guisadas con verduras
Ragú de cerdo
G: Calabaza rehogada
Postre de soja o Fruta

KCal 735 HC 77 Prot 39 Lip 31



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 LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO

6

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta

DÍA VEGETARIANO

7

Puré de calabaza ECO
Estofado de cerdo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

DÍA VEGETARIANO

8

Arroz con verduras salteadas
Merluza en salsa de zanahorias
G: Ensalada
Fruta variada

DÍA VEGETARIANO

9

Crema de calabacín con queso
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Flan con caramelo

DÍA VEGETARIANO

10

Macarrones tres quesos
Pollo asado
G: Calabaza salteada
Fruta variada

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25
DÍA VEGETARIANO 13

Crema de zanahoria
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Yogur sabores o Fruta

KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21
DÍA VEGETARIANO 14

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26
DÍA VEGETARIANO 15

Sopa de fideos **
Carnes del cocido SIN garbanzos
G: Ensalada
Fruta variada ECO

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30
DÍA VEGETARIANO 16

JORNADA FRANCESA
Quiche de bacon y queso
Gratin dauphinois
G: Ensalada
Natillas de chocolate



KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25
DÍA VEGETARIANO 17

Cous cous con verduras
Salmón al horno
G: Zanahoria salteada
Fruta variada

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24
DÍA VEGETARIANO 20

Crema de verduras
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados
Yogur sabores o Fruta ECO

KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25
DÍA VEGETARIANO 21

Macarrones con salsa de tomate casera
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27
DÍA VEGETARIANO 22

Arroz caldoso de setas
Merluza en salsa verde
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21
DÍA VEGETARIANO 23

Puré de calabaza
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Bizcocho casero

KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21
DÍA VEGETARIANO 24

Patatas guisadas con verduras
Ragú de cerdo
G: Calabaza rehogada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24
DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria ECO
Merluza a la marinera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 28

Arroz con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20
DÍA VEGETARIANO 29

Fideuá de verduras
Ragú de pollo
G: Berenjena rebozada
Fruta variada ECO

KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27
DÍA VEGETARIANO 30

JORNADA INTERNACIONAL
Quesadillas mexicanas
Guiso de carne
G: Arroz blanco
Mousse de chocolate



KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32



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 PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 6

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 13

Judías verdes con tomate casero
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Yogur sabores o Fruta

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 20

Crema de legumbres
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados
Yogur sabores o Fruta ECO

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria ECO
Filete de ternera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

Puré de calabaza ECO
Albóndigas a la jardinera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 14

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 21

Macarrones con salsa de tomate casera
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 28

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO 8

Lentejas a la hortelana
Filete de ternera
G: Ensalada
Fruta variada

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

DÍA VEGETARIANO 15

Sopa de cocido
Cocido completo
G: Ensalada
Fruta variada ECO

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO 22

Arroz caldoso de setas
Filete de ternera
G: verduras salteadas
Fruta variada

KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 29

Fideuá de verduras
Ragú de pollo
G: Berenjena rebozada
Fruta variada ECO

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 9

Crema de calabacín con queso
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Flan con caramelo

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 16

JORNADA FRANCESA
Quiche de bacon y queso
Gratin dauphinois
G: Ensalada
Natillas de chocolate



KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 23

Guisantes salteados
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Bizcocho casero

KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO 30

JORNADA INTERNACIONAL
Quesadillas mexicanas
Guiso de frijoles con carne
G: Arroz blanco
Mousse de chocolate



KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 10

Macarrones tres quesos
Pollo asado
G: Calabaza salteada
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 17

Cous cous con verduras
Filete de ternera
G: Zanahoria salteada
Fruta variada

KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 24

Patatas guisadas con verduras
Ragú de cerdo
G: Calabaza rehogada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 735 HC 77 Prot 39 Lip 31



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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

DÍA VEGETARIANO 6

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de patata
G: Verduras salteadas
Yogur sabores o Fruta

KCal 785 HC 98 Prot 33 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 13

Judías verdes con tomate casero
Huevos revueltos con champiñón
G: Calabacín rehogado
Yogur sabores o Fruta

KCal 645 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 20

Crema de legumbres
Huevos revueltos con queso
G: Fussili salteados (sin gluten)
Yogur sabores o Fruta ECO

KCal 653 HC 82 Prot 32 Lip 24

DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria ECO
Merluza a la marinera
G: Brócoli gratinado
Fruta variada

KCal 551 HC 47 Prot 26 Lip 22

DÍA VEGETARIANO 7

Puré de calabaza ECO
Guiso de ternera
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada

KCal 610 HC 64 Prot 35 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 14

Puré de verduras
Lomo de cerdo en su jugo
G: Arroz blanco
Fruta variada

KCal 642 HC 68 Prot 37 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 21

Macarrones con tomate (sin gluten)
Musilitos de pollo al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 28

Guiso de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
G: Ensalada
Yogur sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

DÍA VEGETARIANO 8

Wok de verduras
Merluza en salsa de zanahorias
G: Ensalada
Fruta variada

KCal 623 HC 60 Prot 32 Lip 26

DÍA VEGETARIANO 15

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
G: Ensalada
Fruta variada ECO

KCal 679 HC 69 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO 22

Arroz caldoso de setas
Merluza en salsa verde
G: Verduras salteadas
Fruta variada

KCal 575 HC 79 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 29

Pasta con verduras (sin gluten)
Ragú de pollo
G: Berenjena al horno
Fruta variada ECO

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

DÍA VEGETARIANO 9

Crema de calabacín con queso
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Patatas dado
Flan con caramelo

KCal 710 HC 81 Prot 22 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 16

JORNADA FRANCESA
Omelette bacon e formagio
Gratin dauphinois
G: Ensalada
Natillas de chocolate



KCal 532 HC 49 Prot 25 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 23

Guisantes salteados
Goulash de pollo
G: Puré de boniato
Postre especial

KCal 630 HC 78 Prot 32 Lip 27

DÍA VEGETARIANO 30

JORNADA INTERNACIONAL
Quesadillas mexicanas (sin gluten)
Guiso de frijoles con carne
G: Arroz blanco
Mousse de chocolate



KCal 883 HC 89 Prot 37 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 10

Macarrones tres quesos (sin gluten)
Pollo asado
G: Calabaza salteada
Fruta variada

KCal 728 HC 94 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO 17

Coditos con verduras (sin gluten)
Salmón al horno
G: Zanahoria salteada
Fruta variada

KCal 643 HC 74 Prot 29 Lip 21

DÍA VEGETARIANO 24

Patatas guisadas con verduras
Ragú de cerdo
G: Calabaza rehogada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 735 HC 77 Prot 39 Lip 31



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

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

Verduras / Des légumes

Carne / Des viandes

Pescado / Des poissons

Huevos / Des oeufs

Frutas / Des fruits

Lácteos / Des laitiers

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

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

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Frutas / Des fruits

