

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR

9

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
YOGUR

17

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA,
PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR

25

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO
HELADO

29

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y
VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y
PIMIENTO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

VERDURA TRITURADA CON ABADENO
FRUTA NATURAL TRITURADA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
XD FIDEUA (SIN GLUTEN NI HUEVO) DE
ATÚN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PIPIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y CABALLA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO, CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
FIDEUA DE SETAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GARBANZOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON CALABACÍN
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
YOGUR

29

LECHUGA Y PEPINO
COLIFLOR CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

ENSALADA VERDE
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

LECHUGA Y PEPINO
GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
MERLUZA AL HORNO
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
YOGUR

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
XD FIDEUA (SIN GLUTEN NI HUEVO) DE
ATÚN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO TIKKA MASALA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
XD FIDEUA (SIN GLUTEN NI HUEVO) DE
ATÚN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO TIKKA MASALA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

☐
☐
☐
☐
☐

7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO CON SALSA DE TOMATE
CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
XD FIDEUA (SIN GLUTEN NI HUEVO) DE
ATÚN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON
SALSA DE TOMATE NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y
SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LAS CLARAS DEL MAR MENOR - Dieta: SIN LENTEJAS, GARBANZOS, MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, MERLUZA, ALMENDRAS NI COLORANTE

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
YOGUR

29

LECHUGA Y PEPINO
COLIFLOR CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. NO SERVIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN COLORANTES NI AÑADIRLO EN LAS PREPARACIONES.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN Y
TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO EN SALSA
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

8

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
(PIMIENTO, PATATA, CEBOLLA)
YOGUR

9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

10

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
FIDEUA DE SETAS
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
FRUTA

15

LECHUGA Y MAÍZ
ASADO DE VERDURAS
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FRUTA

16

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
YOGUR

17

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

18

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA

22

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA VEGETAL A LA
PLANCHA
FRUTA

23

ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

24

ENSALADA DE COL
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
CROQUETAS DE ESPINACAS
YOGUR

25

ENSALADA DE QUINOA CON
LECHUGA Y MAÍZ
GAZPACHO
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y
QUINOA
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA CON
ARROZ BLANCO
HELADO

29

LECHUGA Y PEPINO
COLIFLOR CON CALABACÍN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

30

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE MACARRONES SIN
GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y
PEPINO
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

