MIÉRCOLES LUNES JUEVES MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YAKITORI DE POLLO SERRANO FRUTA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL AJILLO JENGIBRE HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO TOMATE Y ZANAHORIA

PATATAS DADO FRUTA

27

FRESCO ENSALADA TROPICAL FRUTA

28

BRÓCOLI REHOGADO ESPAGUETIS CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA BROTE FRUTA POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS

FRUTA

FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA**

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES ARROZ INTEGRAL **POSTRE VEGETAL DE SOJA**

JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR POSTRE VEGETAL DE SOJA

Liceo Sorolla

Learning

School













1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YAKITORI DE POLLO SERRANO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **ENSALADA VERDE LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **COLIFLOR SALTEADA** PATATAS SALTEADAS CON VERDURA **MACARRONES AL PESTO** ARROZ CON VERDURAS HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA MAR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN

(ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)

PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA

RAGOUT DE PAVO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE

HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

CREMA DE LECHE Y BACON

ABADEJO EN ADOBO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS**

FRUTA















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YAKITORI DE POLLO SERRANO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

HELADO

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON ABADEJO EN ADOBO

> LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **ENSALADA VERDE**

JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS**

FRUTA















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS PECHUGA DE PAVO GUISADO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS** YAKITORI DE POLLO SERRANO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)

PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE

HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA



ENSALADA VERDE

FRUTA













1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LOMO A LA PLANCHA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA ARROZ INTEGRAL **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA FRUTA HELADO FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO FILETE DE ABADEJO EN SALSA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** FRESCO YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YAKITORI DE POLLO SERRANO FRUTA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO **FRUTA** FRUTA

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

YOGUR

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON ABADEJO EN ADOBO

ENSALADA TROPICAL FRUTA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS FRUTA

PAELLA MIXTA SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **ENSALADA VERDE** YOGUR

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES ARROZ INTEGRAL YOGUR

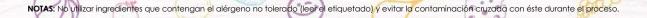
JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR FRUTA YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

Liceo Sorolla















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



YOGUR

YOGUR

YOGUR

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** FILETE DE ABADEJO EN SALSA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE**

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

YOGUR

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON ABADEJO EN ADOBO

FRUTA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

29

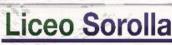
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

LUNES MIÉRCOLES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS PECHUGA DE PAVO GUISADO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ARROZ TRES DELICIAS TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS** YAKITORI DE POLLO SERRANO **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** ARROZ INTEGRAL FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA VERDE** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS PECHUGA DE PAVO GUISADO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS** YAKITORI DE POLLO SERRANO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES FRUTA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 30

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

HELADO

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON LOMO A LA PLANCHA

> LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

> PATATAS FRITAS FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS

> **ENSALADA VERDE** FRUTA

Liceo Sorolla

School















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 8 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA POSTRE VEGETAL DE SOJA **FRUTA** 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LOMO A LA PLANCHA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) TERNERA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL **LECHUGA Y JUDIA BROTE** YAKITORI DE POLLO FRUTA FRUTA FRUTA **POSTRE VEGETAL DE SOJA VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) PATATAS SALTEADAS CON VERDURA CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO PALOMETA AL HORNO FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** POSTRE VEGETAL DE SOJA FRUTA **ENSALADA VERDE FRUTA** FRUTA FRUTA 27 28 29 30

BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE PAVO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

POSTRE VEGETAL DE SOJA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA CON ACEITUNAS
FRUTA

Liceo Sorolla















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 9 10 **ESPIRALES AL AJILLO** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA FILETE DE ABADEJO AL HORNO **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA YOGUR 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **MACARRONES SALTEADOS** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** TERNERA EN SALSA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** ARROZ INTEGRAL FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. FILETE DE ABADEJO EN SALSA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO ENSALADA VERDE** FRESCO YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA

FRUTA













1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES JUEVES MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE PATATAS SALTEADAS CON VERDURA CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA YAKITORI DE POLLO **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ARROZ CON VERDURAS CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO **ENSALADA VERDE ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla HELADO FRUTA PATATAS FRITAS FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **TORTILLA FRANCESA** YAKITORI DE POLLO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA

FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **TORTILLA FRANCESA** YAKITORI DE POLLO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA FILETE DE ABADEJO EN SALSA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES MARTES **IUEVES** 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y MENESTRA DE VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** PANACHE DE VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TORTILLA FRANCESA YAKITORI DE POLLO **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO GUISANTES CON ZANAHORIA JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA FILETE DE ABADEJO EN SALSA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones)

Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **POLLO ASADO TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA YOGUR FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones)

Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS PAELLA MIXTA** PICADA) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS TOMATE NATURAL **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** FRUTA FRUTA YOGUR FRUTA 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA YOGUR FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO GARBANZOS) **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

LUNES MIÉRCOLES JUEVES MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS** ARROZ CON VERDURAS PICADA) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA QUINOA (ECOLÓGICO) TOMATE NATURAL **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** FRUTA FRUTA YOGUR FRUTA 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS TORTILLA FRANCESA **TERNERA EN SALSA** SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** ARROZ INTEGRAL FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA YOGUR FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) PATATAS SALTEADAS CON VERDURA **MACARRONES AL PESTO** ARROZ CON VERDURAS HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE FRESCO GARBANZOS) **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

LUNES MIÉRCOLES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO FRUTA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA YOGUR FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON LOMO A LA PLANCHA **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

LUNES MIÉRCOLES **IUEVES** MARTES 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE **CREMA DE ZANAHORIAS** TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA FILETE DE ABADEJO AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA YOGUR **FRUTA** 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES** BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) TERNERA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO **LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL YAKITORI DE POLLO FRUTA FRUTA YOGUR FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO FILETE DE ABADEJO AL HORNO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON LOMO A LA PLANCHA **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 8 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA YOGUR **FRUTA** 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE **PINCHITOS DE PAVO** BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) TERNERA EN SALSA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** ARROZ INTEGRAL **LECHUGA Y JUDIA BROTE** YAKITORI DE POLLO FRUTA FRUTA YOGUR FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** FRESCO YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON LOMO A LA PLANCHA **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA VERDE** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

School

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 8 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA YOGUR **FRUTA** 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) TERNERA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL **LECHUGA Y JUDIA BROTE** YAKITORI DE POLLO FRUTA FRUTA YOGUR FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO PALOMETA AL HORNO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** FRESCO YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON LOMO A LA PLANCHA **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA

FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

LUNES MIÉRCOLES **IUEVES** MARTES 8 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA POSTRE VEGETAL DE SOJA **FRUTA** 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) TERNERA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO **LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL YAKITORI DE POLLO FRUTA FRUTA FRUTA **POSTRE VEGETAL DE SOJA VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO PALOMETA AL HORNO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** POSTRE VEGETAL DE SOJA FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN TOMATE CASERA LOMO A LA PLANCHA **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA **POSTRE VEGETAL DE SOJA FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS TORTILLA FRANCESA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA FRUTA **POSTRE VEGETAL DE SOJA** FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL AJILLO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA POSTRE VEGETAL DE SOJA **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI **ESPAGUETIS CON TOMATE** ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** ABADEJO EN ADOBO (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE Liceo Sorolla FRUTA FRUTA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **TORTILLA FRANCESA** YAKITORI DE POLLO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO the second is 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) PATATAS SALTEADAS CON VERDURA **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR FRUTA **ENSALADA TROPICAL FRUTA** FRUTA YOGUR FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA

FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TORTILLA FRANCESA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA YOGUR FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

LUNES MIÉRCOLES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR FRUTA **FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **TORTILLA FRANCESA** YAKITORI DE POLLO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA AL HORNO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR FRUTA **FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS TORTILLA FRANCESA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **PINCHITOS DE PAVO** ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA VERDE** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS ENSALADA VERDE FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



Learning

MIÉRCOLES LUNES JUEVES MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS TOMATE NATURAL **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** FRUTA FRUTA YOGUR FRUTA 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE PATATAS SALTEADAS CON VERDURA CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **PINCHITOS DE PAVO** TORTILLA FRANCESA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **ENSALADA VERDE** ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN TORTILLA FRANCESA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO GARBANZOS) **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA** FRESCO YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ARROZ CON VERDURAS CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

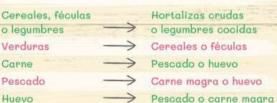
hierbas

Hidratos de carbono





Si hemos comido:



Lácteos o fruta Fruta Fruta Lácteos

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

DIARIO

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

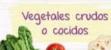
Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Dulces (hasta 2 raciones)





Aceite de oliva



colores de las frutas y verduras

Juega con los

Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)



Podemos cenar:







Learning

MIÉRCOLES LUNES JUEVES MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR FRUTA **FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON TOMATE **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA **PINCHITOS DE PAVO** YAKITORI DE POLLO **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE VERDURAS ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA VERDE** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

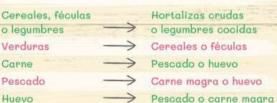
hierbas

Hidratos de carbono





Si hemos comido:



Lácteos o fruta Fruta Fruta Lácteos

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

DIARIO

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

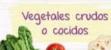
Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Dulces (hasta 2 raciones)





Aceite de oliva



colores de las frutas y verduras

Juega con los

Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)



Podemos cenar:







Learning

MIÉRCOLES LUNES MARTES **IUEVES** 7 9 10 **ESPIRALES AL AJILLO** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS PAELLA MIXTA** POLLO ASADO CON PIÑA FILETE DE MERLUZA AL HORNO **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA YOGUR 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **MACARRONES SALTEADOS** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA **TORTILLA FRANCESA** YAKITORI DE POLLO **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE ENSALADA VERDE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. TORTILLA FRANCESA PALOMETA AL HORNO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO ENSALADA VERDE FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 CREMA DE BRÓCOLI ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) ABADEJO EN ADOBO ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE **ENSALADA VERDE** Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS HELADO FRUTA FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

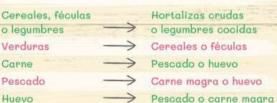
hierbas

Hidratos de carbono





Si hemos comido:



Lácteos o fruta Fruta Fruta Lácteos

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

DIARIO

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

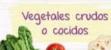
Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Dulces (hasta 2 raciones)





Aceite de oliva



colores de las frutas y verduras

Juega con los

Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)



Podemos cenar:







Learning

MIÉRCOLES **JUEVES** LUNES MARTES 7 10 **ESPIRALES SALTEADOS CREMA DE VERDURAS** PATATAS SALTEADAS CON VERDURA ARROZ BLANCO POLLO ASADO FILETE DE MERLUZA AL HORNO **TORTILLA FRANCESA** MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN MACARRONES SALTEADOS ARROZ BLANCO PATATAS SALTEADAS CON VERDURA CREMA DE PUERROS Y CALABACIN **ESPAGUETIS SALTEADOS TERNERA EN SALSA** SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS REVUELTOS** ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES POLLO EN SALSA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** ARROZ BLANCO **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTIO PATATAS SALTEADAS CON VERDURA **SOPA DE FIDEOS ACELGAS REHOGADAS MACARRONES SALTEADOS** ARROZ BLANCO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA **HUEVOS REVUELTOS** PALOMETA AL HORNO FRESCO PATATA COCIDA **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** 27 28 29 30 **ESPINACAS CON PATATAS ESPAGUETIS SALTEADOS** ARROZ BLANCO CREMA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** PATATA ASADA Liceo Sorolla











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

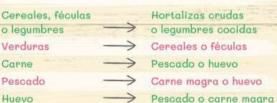
hierbas

Hidratos de carbono





Si hemos comido:



Lácteos o fruta Fruta Fruta Lácteos

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

DIARIO

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

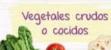
Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Dulces (hasta 2 raciones)





Aceite de oliva



colores de las frutas y verduras

Juega con los

Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)



Podemos cenar:







HELADO

MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 9 10 **ESPIRALES CON TOMATE** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA YOGUR **FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS REVUELTOS** YAKITORI DE POLLO **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES** LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO the second in 20 21 23 22 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES REHOGADAS LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y **MACARRONES AL PESTO** SOPA DE VERDURAS CON PASTA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS GARBANZOS CON VERDURAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRUTA** MAR FRESCO **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 JORNADA ESPECIAL BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **ESPAGUETIS CON TOMATE** ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** ABADEJO EN ADOBO PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA **ENSALADA VERDE** PATATAS FRITAS Liceo Sorolla BROTE FRUTA FRUTA 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.

School Learning









Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)

Juega con los

colores de

las frutas y

verduras

Frutas y lácteos



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos

Vegetales crudos

o cocidos

Aceite de oliva



de carbono

Si hemos comido:

DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Dulces (hasta 2 raciones)

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Cereales, féculas

o legumbres Verduras Carne

Pescado Huevo Fruta Lácteos

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Podemos cenar:

Cereales o féculas Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 9 10 **ESPIRALES CON TOMATE** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ACEITUNAS NEGRAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE** TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA YOGUR **FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS REVUELTOS** YAKITORI DE POLLO **ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES** LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO the second in 20 21 23 22 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES REHOGADAS LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y **MACARRONES AL PESTO** SOPA DE VERDURAS CON PASTA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS GARBANZOS CON VERDURAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRUTA** MAR FRESCO **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 JORNADA ESPECIAL BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **ESPAGUETIS CON TOMATE** ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS

PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA



RAGOUT DE PAVO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE

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.

ABADEJO EN ADOBO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA



TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS

ENSALADA CON ACEITUNAS

FRUTA











Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)

Juega con los

colores de

las frutas y

verduras

Frutas y lácteos



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos

Vegetales crudos

o cocidos

Aceite de oliva



de carbono

Si hemos comido:

DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Dulces (hasta 2 raciones)

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Cereales, féculas

o legumbres Verduras Carne

Pescado Huevo Fruta Lácteos

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Podemos cenar:

Cereales o féculas Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



MIÉRCOLES LUNES **JUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PICADA) ACEITUNAS NEGRAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YAKITORI DE POLLO SERRANO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** FILETE DE ABADEJO EN SALSA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA **FRESCO** YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)

PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES

PATATAS FRITAS

FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE

HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

ABADEJO EN ADOBO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA



ENSALADA CON ACEITUNAS

FRUTA











Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)

Juega con los

colores de

las frutas y

verduras

Frutas y lácteos



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos

Vegetales crudos

o cocidos

Aceite de oliva



de carbono

Si hemos comido:

DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Dulces (hasta 2 raciones)

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Cereales, féculas

o legumbres Verduras Carne

Pescado Huevo Fruta Lácteos

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Podemos cenar:

Cereales o féculas Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO FRUTA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA MAR FRESCO FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

YOGUR

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON **ABADEJO EN ADOBO**

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

Liceo Sorolla













Proteina (carne, pescado,

huevos o legumbres)

Juega con los

colores de

las frutas y

verduras

Pademas cenar

Frutas y lácteos



Incorpora cereales integrales en tu alimentación

1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)



Bebe de

Aceite de oliva



Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

Hidratos de carbono

Vegetales crudos

o cocidos

Aceite de oliva



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Dulces (hasta 2 raciones)

hierbas Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carnes procesadas (máximo 1 ración) y especias Carne roja (máximo 2 raciones) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones) Huevos (2-4 raciones)

Si hemos comido:

Lácteos

or Hermos Comindo.		rodeinos cenar.	
Cereales, féculas		Hortalizas orudas	
legumbres	\rightarrow	o legumbres cocidas	
/erduras	\rightarrow	Cereales o féculas	
Carne	\rightarrow	Pescado o huevo	
Pescado	\rightarrow	Carne magra o huevo	
Huevo	\rightarrow	Pescado o carne magra	
Fruta	\rightarrow	Lácteos o fruta	

-> Fruta





MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR FRUTA **FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO FRUTA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA MAR FRESCO FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 30

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

YOGUR

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON **ABADEJO EN ADOBO**

> LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

> PATATAS FRITAS FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS**

FRUTA













1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



School

Learning

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA MAR **FRESCO** FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla FRUTA PATATAS FRITAS YOGUR FRUTA

FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE

YOGUR

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y **PAELLA MIXTA** PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA YOGUR **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO FRUTA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA MAR FRESCO FRUTA **FRUTA** FRUTA YOGUR **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO**

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA



LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA



ENSALADA CON ACEITUNAS

FRUTA













1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



LUNES MIÉRCOLES JUEVES MARTES 7 9 10 **ESPIRALES AL AJILLO** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS PAELLA MIXTA** POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA YOGUR 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **MACARRONES SALTEADOS** ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN **TALLARINES CON VERDURAS** TERNERA EN SALSA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES YAKITORI DE POLLO SERRANO **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** ARROZ INTEGRAL FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** YOGUR FRUTA FRUTA FRUTA ----20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) PATATAS SALTEADAS CON VERDURA **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PALOMETA AL HORNO FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO ENSALADA VERDE** YOGUR FRUTA **ENSALADA VERDE FRUTA** FRUTA FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO ENSALADA VERDE ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA Liceo Sorolla YOGUR FRUTA PATATAS FRITAS FRUTA 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.

Liceo Sorolla

Learning School











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 8 9 10 ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y PICADA) ACEITUNAS NEGRAS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA **TORTILLA DE PATATAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **LECHUGA Y OLIVAS** TOMATE NATURAL FRUTA **FRUTA FRUTA** 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE PASTA TRICOLOR** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YAKITORI DE POLLO SERRANO FRUTA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA FRUTA FRUTA ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. **HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS** CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA FRESCO FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA TROPICAL**

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO**

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA BROTE

YOGUR

28

ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON CREMA DE LECHE Y BACON **ABADEJO EN ADOBO**

FRUTA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS FRUTA

PAELLA MIXTA SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **ENSALADA VERDE** YOGUR

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES ARROZ INTEGRAL YOGUR

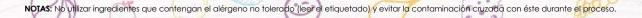
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS TOMATE NATURAL **ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA **FRUTA** 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SERRANO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ INTEGRAL YAKITORI DE POLLO FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA ---FRUTA 20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA PATATAS SALTEADAS CON VERDURA CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO** TOMATE Y ZANAHORIA MAR FRUTA **ENSALADA TROPICAL FRUTA** FRUTA **FRUTA FRUTA** 27 28 29 30

BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

BROTE FRUTA CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

Liceo Sorolla School Learning













1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 8 9 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS TOMATE NATURAL FRUTA FRUTA FRUTA 13 14 15 16 17 IORNADA DE JAPÓI **ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)** ARROZ CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE CON MAÍZ Y TOMATE SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SERRANO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YAKITORI DE POLLO FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE** FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA ---FRUTA 20 21 22 23 24 JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA PATATAS SALTEADAS CON VERDURA CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO

JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR

ENSALADA VERDE

YOGUR

ARROZ INTEGRAL

HELADO

YOGUR

27

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA

PATATAS DADO

FRUTA

BROTE HELADO 28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

ENSALADA TROPICAL

FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

PATATAS FRITAS FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **ENSALADA CON ACEITUNAS** FRUTA

FRUTA

















1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



School

Learning

MIÉRCOLES LUNES JUEVES MARTES 7 10 MENESTRA DE VERDURAS CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS** PANACHE DE VERDURAS POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TOMATE NATURAL **ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA FRUTA 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** ALCACHOFAS SALTEADAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN BERENJENA A LA PLANCHA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON **TERNERA EN SALSA** LOMO A LA PLANCHA ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES POLLO EN SALSA **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **LECHUGA Y JUDIA BROTE ENSALADA VERDE VERDURAS SALTEADAS Y SOJA** FRUTA **FRUTA** FRUTA FRUTA ---20 21 23 22 24 JORNADA FISH REVOLUTIO JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA PATATAS SALTEADAS CON VERDURA **ESPINACAS REHOGADAS CON AJO SOPA DE VERDURAS** CREMA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PECHUGA DE PAVO GUISADO PALOMETA AL HORNO FRESCO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA** FRUTA **ENSALADA VERDE FRUTA** FRUTA FRUTA 27 28 29 30 **BRÓCOLI REHOGADO** MENESTRA DE VERDURAS ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN **RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS** FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ENSALADA VERDE** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA **ENSALADA CON ACEITUNAS** FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Liceo Sorolla FRUTA FRUTA FRUTA PATATAS FRITAS FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)



HELADO

MIÉRCOLES LUNES **IUEVES** MARTES 7 9 10 **ESPIRALES AL AJILLO** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA **GARBANZOS CON VERDURAS PAELLA MIXTA** POLLO ASADO CON PIÑA MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS **TORTILLA DE PATATAS** SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA **LECHUGA Y OLIVAS** QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS **ENSALADA VERDE ENSALADA VERDE** FRUTA FRUTA FRUTA YOGUR 13 14 15 16 17 JORNADA DE JAPÓN **MACARRONES SALTEADOS** ARROZ TRES DELICIAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN TALLARINES YAKISOBA AL ESTILO JAPONÉS INTEGRAL **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON** ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON YAKITORI DE POLLO SERRANO ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** FRUTA **VERDURAS SALTEADAS Y SOJA LECHUGA Y JUDIA BROTE** ARROZ INTEGRAL FRUTA FRUTA FRUTA HELADO ---20 21 22 23 24 JORNADA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO) **MACARRONES AL PESTO** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **JENGIBRE** HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSA DE SETAS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO. PALOMETA AL HORNO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO POLLO, PATATA Y REPOLLO **PATATAS DADO ENSALADA VERDE** FRESCO YOGUR FRUTA **FRUTA** FRUTA **ENSALADA TROPICAL** FRUTA 27 28 29 30 BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM ESPAGUETIS (ECOLÓGICO) A LA CARBONARA CON ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN CREMA DE LECHE Y BACON TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y SETAS **RAGOUT DE PAVO** (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA) **ABADEJO EN ADOBO** ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, PEPINO Y JUDIA **ENSALADA CON ACEITUNAS** PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES BROTE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA PATATAS FRITAS



FRUTA

FRUTA











1111

111/

Pan. cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca u hortalizas

> Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

AZUCARES: Consumo máximo recomendado 50 gramos/dia







Pan, pasta, arroz, cuscús u otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) Verduras (2 raciones o más)





4 aramos/dia

Cocina con

hierbas

Hidratos de carbono

Aceite de oliva

Vegetales crudos

o cocidos





Si hemos comido:

Hortalizas crudas Cereales, féculas o legumbres cocidas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo

Fruta Fruta Lácteos

Proteina (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de





Podemos cenar:



DIARIO

Frutos secos, semillas y aceitunas (1-2 raciones) Lácteos (2-4 raciones)

Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

Hierbas, especias, ajo y cebolla.

SEMANA

Patatas (hasta 3 raciones) aromáticas Carne roja (máximo 2 raciones) y especias Carnes procesadas (máximo 1 ración) Carne blanca (2 raciones) Pescado/marisco (más de 2 raciones)

Huevos (2-4 raciones) Dulces (hasta 2 raciones)

