

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2
				Crema de calabacín y calabaza (patata, cebolla, calabacín, calabaza)		Lentejas con chorizo	
				Estofado de pollo con salsa miel y mostaza		Tortilla francesa	
				Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla	
				Yogurt natural / Pan / Agua		Fruta / pan / agua	
				Kcal: 586,32; Prot: 16,88; Lip: 24,97; HC: 70,95		Kcal: 618,49; Prot: 33,38; Lip: 22,24; HC: 71,81	
							VIERNES
							3
							Ensalada de pasta (espirales, aceituna, huevo cocido, atún, maíz)
							Varitas de pescado
							Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
							Fruta / pan / agua
							Kcal: 715,04; Prot: 22,16; Lip: 27,21; HC: 90,86
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9
Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)		Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón)		Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)		Espirales con chorizo y salsa de tomate (espirales, salsa de tomate, chorizo)	
Gallo San Pedro con salsa de pimientos con calabaza (gallo san pedro, cebolla,		Jamoncitos de pollo asados		Estofado de morcillo de ternera encebollado (morcillo de ternera, patata,		Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)	
Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
Kcal: 532,02; Prot: 28,72; Lip: 8,36; HC: 69,88		Yogurt natural / pan / agua		Kcal: 521,32; Prot: 24,82; Lip: 10,21; HC: 53		Fruta / pan / agua	
		Kcal: 591,37; Prot: 42,82; Lip: 21,94; HC: 51,76				Kcal: 735,53; Prot: 36,73; Lip: 23,68; HC: 91,74	
							VIERNES
							10
							Garbanzos estofados con verduras (garbanzos, patata, verduras)
							Tortilla de patata (patata, huevo)
							Ensalada de lechuga, maíz y soja
							Fruta / pan / agua
							Kcal: 591,88; Prot: 20,99; Lip: 16,1; HC: 82,6
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16
		Arroz a la zaragozana (arroz, saichicha, magro, jamon serrano, aceitunas)		Sopa de cocido con fideos		Crema de verduras y naranja (patata, acelga, zanahoria, puerro, zumo de naranja)	
NO LECTIVO		Fogonero en salsa marinera (fogonero, cebolla, salsa de tomate, caldo de pescado)		Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)		Tortilla de calabacín	
		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla		Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, tomate y maíz	
		Fruta / pan / agua		Kcal: 768,45; Prot: 32,44; Lip: 25,13; HC: 97,21		Fruta / pan / agua	
		Kcal: 614,33; Prot: 26,87; Lip: 20,75; HC: 78,08				Kcal: 523,68; Prot: 12,55; Lip: 14,56; HC: 69,43	
							VIERNES
							17
							Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, verduras, mejillones, especias)
							Merluza a la mediterránea
							Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
							Fruta / pan / agua
							Kcal: 534,67; Prot: 26,89; Lip: 9,44; HC: 67,33
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23
Macarrones napolitana (pasta, zanahoria, tomate)		Estofado de garbanzos con champiñones (garbanzo, champiñón, pimentón)		Judías verdes a la portuguesa (Judías verdes, patata, tomate)		Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,	
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada (abadejo, zanahoria, tomate)		Jamoncitos de pollo asados		Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral (magro de cerdo, arroz integral,		Salmón en salsa de eneldo (salmón, cebolla, ajo, eneldo)	
Fruta / pan / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas		Fruta / Pan / Agua		Ensalada de lechuga, tomate y maíz	
Kcal: 533,61; Prot: 25,18; Lip: 9,8; HC: 82,45		Fruta / pan / agua		Kcal: 591,71; Prot: 37,9; Lip: 18,97; HC: 63,87		Fruta / pan / agua	
		Kcal: 728,5; Prot: 49,15; Lip: 27,25; HC: 65,72				Kcal: 666,37; Prot: 29,4; Lip: 23,09; HC: 82,34	
							VIERNES
							24
							Lentejas estofadas estilo thay (lenteja, zanahoria, calabaza, calabacín, pimientos,
							Tortilla francesa
							Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
							Yogurt natural / Pan / Agua
							Kcal: 554,03; Prot: 32,51; Lip: 16,11; HC: 68,95
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate)		Alubias blancas con verduras		Guiso de patatas a la asturiana		Sopa de cocido con fideos	
Estofado de ternera con verduritas (ternera, menestra, salsa tomate)		Varitas de pescado		Tortilla francesa con york		Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)	
Fruta / Pan / Agua		Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / Pan / Agua	
Kcal: 747,53; Prot: 26,66; Lip: 29,76; HC: 92,12		Yogurt natural / Pan / Agua		Fruta / Pan / Agua		Kcal: 768,45; Prot: 32,44; Lip: 25,13; HC: 97,21	
		Kcal: 541,5; Prot: 22,12; Lip: 11,59; HC: 84,52					VIERNES
							31
							Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)
							Filete de merluza empanada
							Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
							Fruta / Pan / Agua
							Kcal: 520,19; Prot: 19,53; Lip: 15; HC: 67,65

MIÉRCOLES

1

Alubias blancas con verduras

Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa de tomate y patata al horno
#|REF!
Natillas sin azúcar / Pan / Agua
Kcal: 910,31; Prot: 53,76; Lip: 60,5; HC: 114,82

JUEVES

2

Coliflor a la gallega

Caballa en salsa de tomate con arroz integral
#|REF!
Fruta / pan / agua
Kcal: 745,66; Prot: 35,02; Lip: 22,11; HC: 97,06

VIERNES

3

Crema de calabaza y curry (zanahoria, calabaza, patata y curry)

Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 654,54; Prot: 17,87; Lip: 20,48; HC: 90,41

LUNES

6

Brócoli salteado al ajillo

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza
Fruta / pan / agua
Kcal: 796,24; Prot: 49,97; Lip: 27,21; HC: 82,34

MARTES

7

Fabada a la asturiana

Cinta de lomo fresca adobada al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt / pan / agua
Kcal: 822,13; Prot: 46,72; Lip: 20,74; HC: 100,65

MIÉRCOLES

8

Crema ligera de garbanzos al comino

Pisto de verduras con huevo
Fruta / pan / agua
Kcal: 727,34; Prot: 27,67; Lip: 22,85; HC: 96,99

JUEVES

9

Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón

Carcamusas Toledanas
#|REF!
Fruta / pan / agua
Kcal: 623,03; Prot: 30,41; Lip: 10,57; HC: 86,77

VIERNES

10

Coliflor a la gallega

Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua
Kcal: 535,41; Prot: 36,83; Lip: 12,07; HC: 64,86

LUNES

13

NO LECTIVO

MARTES

14

Crema borsch

Tortilla francesa con jamón
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua
Kcal: 536,22; Prot: 29,02; Lip: 17,7; HC: 61,3

MIÉRCOLES

15

Guisantes salteados con cebolla y ajo

Abadejo a la riojana con calabaza salteada
Fruta / pan / agua
Kcal: 666,15; Prot: 39,22; Lip: 12,9; HC: 87,02

JUEVES

16

Lentejas a la castellana

Muslo de pollo a la cazadora con arroz integral
#|REF!
Fruta / pan / agua
Kcal: 936,02; Prot: 58,16; Lip: 25,1; HC: 112,47

VIERNES

17

Espinacas a la crema

Tortilla de pimientos
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua
Kcal: 648,06; Prot: 23,27; Lip: 21,48; HC: 74,19

LUNES

20

Guisantes salteados con cebolla y ajo

Carcamusas Toledanas (Cerdo, guisante, jamón, chorizo, tomate)
Fruta / pan / agua
Kcal: 938,17; Prot: 55,18; Lip: 34,03; HC: 93,11

MARTES

21

Coliflor al ajoarriero (coliflor, patata, ajo, pimentón)

Pisto de verduras con huevo
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua
Kcal: 701,99; Prot: 26,6; Lip: 25,44; HC: 85,46

MIÉRCOLES

22

Alubias pintas estofadas

Guiso de pavo estofado (pavo, pimiento rojo, zanahoria, tomate, pimentón)
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 780,23; Prot: 50,85; Lip: 21,24; HC: 86,6

JUEVES

23

Sopa de verduras con fideos

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
#|REF!
Fruta / pan / agua
Kcal: 800,62; Prot: 35,93; Lip: 17,28; HC: 115,37

VIERNES

24

Crema de verduras y naranja (patata, acelga, zanahoria, puerro, zumo de

Abadejo con salsa aurora (abadejo, bechamel, tomate, perejil)
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural sin azúcar / pan / Agua
Kcal: 602,79; Prot: 37,99; Lip: 14,54; HC: 76,38

LUNES

27

Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón

Merluza en escabeche con patata
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 603,13; Prot: 35,63; Lip: 603,13; HC: 76,24

MARTES

28

Crema de zanahorias

Tortilla de patata (patata, huevo)
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Natillas sin azúcar / Pan / Agua
Kcal: 741,66; Prot: 22,38; Lip: 25,8; HC: 98,37

MIÉRCOLES

29

Sopa de maíz

Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española con arroz integral
#|REF!
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 870,99; Prot: 42,95; Lip: 14,22; HC: 110,87

JUEVES

30

Menestra imperial salteada

Salmón en salsa de eneldo con calabaza (salmón, calabaza, cebolla, ajo, eneldo)
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 623,52; Prot: 33,91; Lip: 22,31; HC: 68,81

VIERNES

31

Alubias pintas estofadas (alubia pinta, zanahoria, pimiento rojo, tomate,

Tortilla francesa con york
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 732,26; Prot: 40,89; Lip: 17,05; HC: 90,77

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3					
				Crema de calabacín y calabaza - D				Lentejas con verduras - D				Ensalada de pasta - D							
				Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D				Tortilla francesa - D				Varitas de pescado - D							
				Ensalada de lechuga, maíz y soja				Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla				Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria							
				Yogurt natural / pan / agua				Fruta / pan / agua				Fruta / pan / agua							
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Lentejas caseras con arroz - D				Coliflor en salsa de paprika - D				Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D				Espirales con salsa de tomate - D				Garbanzos estofados con verduras - D			
Gallo con salsa de pimientos con calabaza - D				Jamoncitos de pollo asados - D				Estofado de morcillo de ternera encebollado - D				Salmón con salsa de eneldo - D				Tortilla de patatas - D			
Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria				Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos				Ensalada de lechuga, maíz y soja			
				Yogurt natural / pan / agua								Fruta / pan / agua				Fruta / pan / agua			
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
NO LECTIVO				Arroz blanco en salsa de tomate - D				Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D				Crema de verduras y naranja - D				Alubias blancas estofadas - D			
				Fogonero en salsa marinera - D				Garbanzos estofados con verduras y ternera - D				Tortilla de calabacín - D				Merluza a la mediterránea - D			
				Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla				Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos			
				Fruta / pan / agua								Fruta / pan / agua				Fruta / pan / agua			
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Macarrones napolitana - D				Estofado de garbanzos con champiñones - D				Judías verdes a la portuguesa - D				Arroz blanco en salsa de tomate - D				Lentejas estofadas estilo thay - D			
Abadejo a la marinera con zanahoria salteada - D				Jamoncitos de pollo asados - D				Ragout de pavo con arroz - D				Salmón con salsa de eneldo - D				Tortilla francesa - D			
Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, tomate y maíz				Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos			
				Fruta / pan / agua								Fruta / pan / agua				Yogurt natural / pan / agua			
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Arroz a la napolitana - D				Alubias blancas con verduras - D				Guiso de patatas con verdura - D				Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D				Crema de calabaza - D			
Estofado de ternera con verduritas - D				Varitas de pescado - D				Tortilla francesa - D				Garbanzos estofados con verduras y ternera - D				Filete de merluza empanada - D			
Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, maíz y soja				Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria				Fruta / pan / agua				Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla			
				Yogurt natural / pan / agua				Fruta / pan / agua								Fruta / pan / agua			

MIÉRCOLES

1

Crema de calabacín y calabaza - D

Estofado de pollo con salsa miel y mostaza -
D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

JUEVES

2

Lentejas con verduras - D

Jamón de cerdo al horno - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

VIERNES

3

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de
tomate - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

LUNES

6

Lentejas caseras con arroz - D

Gallo con salsa de pimientos con calabaza -
D

Fruta / pan / agua

MARTES

7

Coliflor a la gallega - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

MIÉRCOLES

8

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Estofado de morcillo de ternera
encebollado - D

Fruta / pan / agua

JUEVES

9

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de
tomate - D

Salmón con salsa de eneldo - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

VIERNES

10

Garbanzos estofados con verduras - D

Burguer meat (albóndigas) de ternera al
horno - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

LUNES

13

NO LECTIVO

MARTES

14

Arroz blanco en salsa de tomate - D

Fogonero en salsa marinera - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

15

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y
ternera - D

Fruta / pan / agua

JUEVES

16

Crema de verduras y naranja - D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

VIERNES

17

Alubias blancas estofadas - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

LUNES

20

Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de
tomate - D

Abadejo a la marinera con zanahoria
salteada - D

Fruta / pan / agua

MARTES

21

Estofado de garbanzos con champiñones -
D

Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

MIÉRCOLES

22

Judías verdes a la portuguesa - D

Magro de cerdo en salsa de tomate con
arroz - D

Fruta / pan / agua

JUEVES

23

Arroz a la milanesa - D

Salmón con salsa de eneldo - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

VIERNES

24

Lentejas estofadas estilo thay - D

Escalope de pollo asado - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

LUNES

27

Arroz a la napolitana - D

Estofado de ternera con verduritas - D

Fruta / pan / agua

MARTES

28

Alubias blancas con verduras - D

Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

MIÉRCOLES

29

Guiso de patatas a la asturiana - D

Filete de pollo al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

JUEVES

30

Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin
huevo) (caldo sin alérgenos) - D

Garbanzos estofados con verduras y
ternera - D

Fruta / pan / agua

VIERNES

31

Crema de calabaza - D

Merluza al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

				MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
				Crema de calabacín y calabaza - D		Lentejas con verduras - D		Ensalada de pasta - D	
				Estofado de pollo con salsa miel y mostaza - D		Tortilla francesa - D		Merluza a la mediterránea - D	
				Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	
				Fruta / pan integral / agua		Fruta / pan integral / agua		Fruta / pan integral / agua	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
Brócoli salteado al ajillo - D		Coliflor a la gallega - D		Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D		Espirales en blanco con aceite y orégano - D		Garbanzos estofados con verduras - D	
Gallo con salsa de pimientos con calabaza - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Estofado de morcillo de ternera encebollado - D		Salmón con salsa de eneldo - D		Tortilla francesa - D	
Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos		Ensalada de lechuga, maíz y soja	
		Fruta / pan integral / agua				Fruta / pan integral / agua		Fruta / pan integral / agua	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
13		14		15		16		17	
		Arroz blanco en salsa de tomate - D		Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D		Crema de verduras y naranja - D		Alubias blancas estofadas - D	
NO LECTIVO		Fogonero en salsa marinera - D		Garbanzos estofados con verduras - D		Tortilla francesa - D		Merluza a la mediterránea - D	
		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla		Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
		Fruta / pan integral / agua				Fruta / pan / agua		Fruta / pan / agua	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
20		21		22		23		24	
Guisantes salteados con cebolla y ajo - D		Estofado de garbanzos con champiñones - D		Judías verdes a la portuguesa - D		Sopa de verduras con fideos - D		Lentejas estofadas estilo thay - D	
Filete de abadejo al horno con zanahoria - D		Jamoncitos de pollo asados - D		Estofado de cerdo al estilo maño con arroz integral - D		Salmón al horno - D		Tortilla francesa - D	
Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, atún y aceitunas		Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
		Fruta / pan integral / agua				Fruta / pan integral / agua		Fruta / pan integral / agua	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
27		28		29		30		31	
Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón - D		Alubias blancas con verduras - D		Guiso de patatas con verdura - D		Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D		Crema de calabaza - D	
Jamoncitos de pollo asados con calabacín - D		Merluza a la mediterránea - D		Tortilla francesa con york - D		Garbanzos estofados con verduras - D		Merluza al horno - D	
Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, maíz y soja		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Fruta / pan integral / agua		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	
		Fruta / pan integral / agua		Fruta / pan integral / agua				Fruta / pan integral / agua	