



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Fruta fresca variada:



Fruta de temporada:



1

Festivo

4



Pure de verduras ecológico
Tortilla española
Ensalada verde
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 565 h.c. 78 lip. 23 p. 16

5

Macarrones primavera
Merluza en salsa con calabacín
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 589 h.c. 86 lip. 18 p. 26

6

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 616 h.c. 87 lip. 19 p. 29

7

Coliflor rehogada
Abadejo rebozado
Ensalada de lechuga
Yogur
Pan

Kcal. 578 h.c. 45 lip. 31 p. 31

8



Lentejas con arroz integral
Salchichas de pavo al horno
Ensalada de colores
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal. 748 h.c. 91 lip. 29 p. 34

11

Patatas en salsa verde
Calamares a la romana
Ensalada de colores
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 639 h.c. 82 lip. 29 p. 17

12



Lentejas ecológicas de la huerta
Lacón al horno
Ensalada del tiempo
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 649 h.c. 81 lip. 23 p. 35

13



Día sin proteína animal

Menestra de verduras
Macarrones al pesto de brocoli
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 691 h.c. 103 lip. 24 p. 19

14

Crema de calabaza
Palometa con tomate
Yogur
Pan

Kcal. 679 h.c. 65 lip. 31 p. 39

15



Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal. 640 h.c. 73 lip. 28 p. 29

18



Pure de calabacín ecológico
Caballa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 530 h.c. 52 lip. 23 p. 31

19



Arroz integral con tomate
Albóndigas al horno a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 660 h.c. 85 lip. 28 p. 21

20

Alubias blancas estofadas
Pollo a la cazadora
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 540 h.c. 72 lip. 16 p. 31

21



Patatas guisadas
Revuelto de huevos con jamón
cocido
Ensalada de colores
Yogur
Pan

Kcal. 658 h.c. 63 lip. 34 p. 27

22



Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal. 614 h.c. 85 lip. 20 p. 29

25



Espaguetis integrales con tomate
Merluza al horno
Ensalada del tiempo
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 620 h.c. 85 lip. 20 p. 29

26



Jornada de Navarra
Pochas con chorizo
Magras de cerdo con tomate y huevo
Compota de fruta casera ecológica
Pan

Kcal. 664 h.c. 76 lip. 21 p. 47

27

Paella de verduras
Pollo asado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 656 h.c. 89 lip. 25 p. 23

28

Judías verdes rehogadas
Huevos fritos
Patata panadera
Fruta de temporada
Pan

Kcal. 505 h.c. 50 lip. 28 p. 15

29



Lentejas ecológicas estofadas
Salmon al horno
Ensalada de colores
Gelatina
Pan integral

Kcal. 699 h.c. 85 lip. 24 p. 41



Proyecto
Educativo



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía

Juntos en
tu día a día