

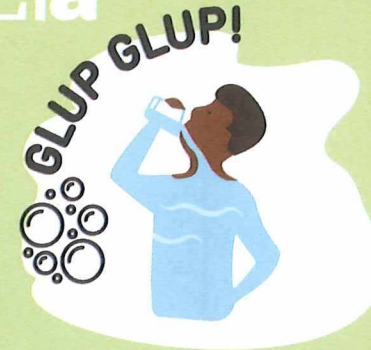
# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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 PUEDAS, 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne



Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo



huevo



pescado

### POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:





**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

**MIÉRCOLES**


**JUEVES**


**VIERNES**


6  
Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7  
**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta espiral salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
Postre S/lactosa



8  
**FESTIVO**  
  
Ensalada de pasta  
Huevos cocidos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur de soja

9  
**FESTIVO**  
  
Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous cous  
Pan  
Fruta fresca

10  
**NO LECTIVO**  
  
Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
Pan  
Fruta

13  
Ensalada campera  
Hamburguesa jardinera (Burguer m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14  
Coditos aglio-olio  
Merluza a la bilbaína  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15  
**PRADERA DE SAN ISIDRO**  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Yogur de soja

16  
**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verdurtias  
Pan/ fruta fresca

17  
Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20  
Espaguetis eco con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21  
Ensalada campera  
Pollo asado con hierbas provenzales  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22  
Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur de soja

23  
Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro al horno  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24  
Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27  
**FESTIVO**

28  
Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29  
Sopa  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Pan  
Yogur de soja

30  
Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31  
Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Fruta



# EMOJI-PARTY!

## LA JORNADA DE LAS EMOCIONES

LUNES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta espiral salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
Postre S/lactosa



8

Ensalada de pasta  
Huevos cocidos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur de soja



9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous cous  
Pan  
Fruta fresca



10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
Fruta



13

Ensalada campera  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos aglio-olio  
Merluza a la bilbaína  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Yogur de soja

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verdurtias  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis eco con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Pollo asado con hierbas provenzales  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur de soja

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro al horno  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

FESTIVO

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Pan  
Yogur de soja

30

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Fruta



**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

LUNES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta espiral salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
Postre S/lactosa



8

Ensalada de pasta  
Huevos cocidos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur de soja

9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous cous  
Pan  
Fruta fresca

10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
Pan  
Fruta

13

Ensalada campera  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos aglio-olio  
Merluza a la bilbaína  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Yogur de soja

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verduras  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis eco con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Pollo asado con hierbas provenzales  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur de soja

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro al horno  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

FESTIVO

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Pan  
Yogur de soja

30

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Fruta





LUNES

**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta S/gluten salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
Postre S/gluten



8

Ensalada de pasta s/gluten  
Huevos cocidos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan S. Gluten  
Yogur sabor



9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con arroz  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca



10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan S. Gluten  
Fruta



13

Ensalada campera  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan S. Gluten/ Fruta fresca

14

Coditos s/gluten aglio-olio  
Merluza a la bilbaina  
con patata cocida a la gallega  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo s/gluten Cinta de lomo  
Yogur sabor

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verduras  
Pan S. Gluten/ fruta fresca

17

J. Blancas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan S. Gluten  
Fruta

20

Espaguetis s/gluten con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan S. Gluten  
Yogur sabor

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro al horno  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan S. Gluten  
Fruta

27

FESTIVO

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

29

Sopa fideos s/gluten  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Pan S. Gluten  
Yogur sabor

30

Verduras salteadas con tomate  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan S. Gluten  
Fruta fresca

31

J. Blancas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan S. Gluten  
Fruta



**EMOJI-PARTY!**

**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

LUNES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta S/Huevo salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
Postre S/Huevo



8

Ensalada de pasta S/Huevo  
Filete de ternera a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur sabor

**FESTIVO**



9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous-cous  
Pan  
Fruta fresca

**FESTIVO**



10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
Fruta

**NO LECTIVO**



13

Ensalada campera  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos S/Huevo aglio-olio  
Merluza a la bilbaína  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

**PRADERA DE SAN ISIDRO**  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Yogur sabor

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verdurtias  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Filete de ternera a la plancha  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis S/Huevo con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Cinta de lomo adobada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur sabor

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro al horno  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

**FESTIVO**

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

28

Sopa fideos S/Huevo  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Pan  
Yogur sabor

29

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

30

Lentejas con zanahoria  
Cinta de lomo al horno  
con pisto manchego  
Pan  
Fruta

31



**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

LUNES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta S/Huevo salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
Postre S/Huevo



8

Ensalada de pasta S/Huevo  
Filete de ternera a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur sabor

9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous-cous  
Pan  
Fruta fresca

10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
Fruta

13

Ensalada campera  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos S/Huevo aglio-olio  
Merluza a la bilbaina  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Yogur sabor

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verduras  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Filete de ternera a la plancha  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis S/Huevo con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Cinta de lomo adobada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur sabor

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro al horno  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

FESTIVO

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa fideso S/Huevo  
Filete de pollo plancha  
Ensalada  
Pan  
Yogur sabor

30

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

Lentejas con zanahoria  
Cinta de lomo al horno  
con pisto manchego  
Pan  
Fruta



**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO



2

FESTIVO



3

NO LECTIVO



6

Judías verdes salteadas  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Paste espiral a la carbonara con york  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
helado



8

Ensalada de pasta  
Huevos cocidos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur

9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous cous  
Pan  
Fruta fresca

10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
Fruta

13

Ensaladilla rusa  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos aglio-olio con york  
Merluza a la bilbaina  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Fruta

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verduras  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis eco con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro a la romana  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

FESTIVO

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa  
Filete de pollo empanado  
Ensalada  
Pan  
Yogur

30

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Yogur sabor





**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

LUNES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Judías verdes salteadas  
Filete de ternera a la plancha  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Paste espiral a la carbonara con york  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
helado



1

**FESTIVO**



2

**FESTIVO**



3

**NO LECTIVO**



13

Ensaladilla rusa (s/atún)  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos aglio-olio con york  
Filete de pollo al horno  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

**PRADERA DE SAN ISIDRO**  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Fruta

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verduritas  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis eco con tomate  
Cinta de lomo al horno  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur

23

Paella con magro  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

**FESTIVO**

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada  
Pan  
Yogur

30

Taco de verduras  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Yogur sabor



LUNES

# EMOJI-PARTY!

## LA JORNADA DE LAS EMOCIONES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO



2

FESTIVO



3

NO LECTIVO



6

Judías verdes salteadas  
Bacalao rebozado al ajillo  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

MES DE LAS EMOCIONES  
Desternillarse de risa  
Paste espiral con nata  
HAPPY WOK  
Pollo salteado con verduras



SIEMPRE DULCE  
helado

8

Ensalada de pasta  
Huevos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur

9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de ternera a la riojana  
con cous cous  
Pan  
Fruta fresca

10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
Fruta

13

Ensaladilla rusa  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos aglio-olio salteados  
Merluza a la bilbaína  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Papas salteadas  
Bocadillo pollo empanado  
Fruta

16

DIA SIN GLUTEN EN EL COLE  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verduras  
Pan/ fruta fresca

17

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis eco con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro a la romana  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Menestra rehogada  
Filete de ternera a la plancha  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

FESTIVO

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa de ave  
Filete de pollo empanado  
Ensalada  
Pan  
Yogur

30

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Yogur sabor



**EMOJI-PARTY!**  
**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

LUNES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de calabacín  
Bacalao al horno  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Pasta espiral salteada con ajo y cebolla  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
helado



1

**FESTIVO**



2

**FESTIVO**



3

**NO LECTIVO**



8

Ensalada de pasta  
Huevos cocidos con tomate  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur

9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous cous  
Pan  
Fruta fresca

10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
Fruta

13

Ensaladilla rusa  
Hamburguesa jardinera (Burguer m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ Fruta fresca

14

Coditos aglio-olio  
Merluza a la bilbaína  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
Fruta fresca

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
Fruta

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verdurtias  
Pan/ fruta fresca

17

J. Blancas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
Fruta

20

Espaguetis eco con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
Fruta fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
Fruta fresca

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro a la romana  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
Fruta

27

**FESTIVO**

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
Fruta fresca

29

Sopa  
Filete de pollo empanado  
Ensalada  
Pan  
Yogur

30

Crema de calabacín  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Fruta fresca

31

J. Blancas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Yogur sabor

**LUNES**

\*Sólo naranja, pera, manzana y mandarina, siempre peladas



**LA JORNADA DE LAS EMOCIONES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

6

Judías verdes salteadas  
Bacalao rebozado al ajillo  
con patatitas dado  
Pan  
fruta\* fresca

13

Ensaladilla rusa  
Hamburguesa jardinera (Burger m.)  
Ensalada murciana  
Pan/ fruta\* fresca

20

Espaguetis S/mostaza con tomate  
Merluza en salsa verde  
con guisantes  
Pan  
fruta\* fresca

27

FESTIVO

7

**MES DE LAS EMOCIONES**  
**Desternillarse de risa**  
Paste s/mostaza a la carbonara con york  
**HAPPY WOK**  
Pollo salteado con verduras  
**SIEMPRE DULCE**  
helado



14

Coditos S/mostaza aglio-olio con york  
Merluza a la bilbaina  
con patata cocida a la gallega  
Pan  
fruta\* fresca

21

Ensalada campera  
Blanqueta de pollo  
con arroz integral  
Pan  
fruta\* fresca

28

Brócoli salteado  
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)  
con patatitas dado  
Pan  
fruta\* fresca

1

FESTIVO



8

Ensalada de pasta S/mostaza  
Huevos moll  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogur

15

PRADERA DE SAN ISIDRO  
Salchipapas  
Bocadillo Cinta de lomo  
fruta\*

22

Alubias estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
Yogur

29

Sopa fideos S/mostaza  
Filete de pollo empanado  
Ensalada  
Pan  
Yogur

2

FESTIVO



9

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Guiso de magro a la riojana  
con cous cous  
Pan  
fruta\* fresca

16

**DIA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado en su jugo  
con guarnición de verdurtias  
Pan/ fruta\* fresca

23

Paella con magro  
Filete de gallo San Pedro a la romana  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan  
fruta\* fresca

30

Taco de verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan  
fruta\* fresca

3

NO LECTIVO



10

Alubias blancas con hortalizas  
Filete de caballa con tomate  
  
Pan  
fruta\*

17

Lentejas con verduras  
Tortilla francesa  
lechuga y tomate  
Pan  
fruta\*

24

Menestra rehogada  
Lacón braseado  
con patata cocida  
Pan  
fruta\*

31

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros  
con pisto manchego  
Pan  
Yogur sabor