

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 625,365 prot (g): 20,605 lip (g): 20,8 hc (g): 84,378	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur y pan Kcal: 768,556 prot (g): 31,233 lip (g): 42,357 hc (g): 64,265
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,636 prot (g): 30,124 lip (g): 28,111 hc (g): 58,126	Espirales al pesto Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 540,138 prot (g): 29,645 lip (g): 28,379 hc (g): 38,706	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan Kcal: 649,707 prot (g): 29,766 lip (g): 17,603 hc (g): 88,082
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 472,176 prot (g): 18,444 lip (g): 20,003 hc (g): 50,613	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 503,078 prot (g): 25,994 lip (g): 21,61 hc (g): 46,333	Espaguetis integrales aligo-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan Kcal: 657,785 prot (g): 24,478 lip (g): 15,663 hc (g): 96,203
02	03	04	05	06

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	y														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	5						9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos aglio-olio Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales alio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, PLV

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa, PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria													14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila													14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1												14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	y														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3					9		11	12		14	
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria													14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado													14	
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada													14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12	14	
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin soja aglio-olio Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabaza y calabacín Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Pisto de verduras hortelano Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Pollo con tomate Patatas al vapor Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Crema de zanahoria Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales sin soja con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa con fideos sin soja Arroz con verduras Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa napolitana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Pollo a la plancha en salsa de cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Pisto de verduras hortelano Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Brócoli salteado Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Espaguetis sin soja aglio-olio Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan
02	03	04	05	06
				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, legumbre, frutos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo, legumb	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Pisto de verduras hortelano														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	y														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1										11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Arroz con verduras														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Pollo a la plancha en salsa de cebolla	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1										11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Arroz con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14