



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



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

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com



JUNIO 2022

Centro Educativo Zola
Las Rozas

PRIMERA SEMANA

BASAL	DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales)	DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos)	DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos)
-------	---	--	---	---

LUNES					
MARTES					
MÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Yogurt, pan y agua	Sopa de fideos (pasta sin gluten) Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Yogurt, pan sin gluten y agua	Sopa de fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Postre de soja, pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Yogurt, pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Yogurt, pan y agua
JUEVES	Arroz con verduras y pollo Tortilla de queso Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Arroz con verduras y pollo tortilla de queso ensalada Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Arroz con verduras y pollo tortilla francesa ensalada Fruta fresca, pan, agua	Arroz con verduras y pollo filete de pollo ensalada Fruta fresca, pan, agua	Arroz con verduras y pollo Tortilla de queso Ensalada Fruta fresca, pan, agua
VIERNES	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana Ensalada Helado ,pan y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana (s/gluten) ensalada Helado sin gluten, pan sin gluten y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana ensalada Yogur de soja, pan y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana (sin huevo) ensalada Helado ,pan y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Lomo a la plancha Ensalada Helado ,pan y agua

JUNIO 2022

PRIMERA SEMANA

	BASAL	DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº7 BAJA EN GRASA	DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judía)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Yogurt, pan y agua	Sopa de fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera chorizo, pollo, tocino y renollo Yogurt, pan sin fs y agua	Sopa de fideos Pollo hervido Ensalada Yogurt, pan sin fs y agua	Sopa de fideos Pollo hervido Ensalada Yogur desnatado, pan y agua	Sopa de fideos Pollo hervido Yogur natural, pan y agua	Sopa de fideos Pollo hervido Ensalada sin tomate Yogurt, pan sin fs y agua
JUEVES	Arroz con verduras y pollo Tortilla de queso Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Arroz con verduras y pollo tortilla de queso Ensalada Fruta fresca, pan sin fs y agua	Arroz con verduras y pollo tortilla de queso Ensalada Fruta fresca, pan sin fs y agua	Arroz cocido tortilla francesa Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Arroz cocido tortilla francesa Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Arroz con verduras y pollo (sin tomate), o tortilla francesa Ensalada sin tomate Fruta fresca, pan sin fs y agua
VIERNES	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana Ensalada Helado ,pan y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana ensalada Helado ,pan y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Filete de merluza a la romana ensalada Helado ,pan y agua	Crema de verduras/Ensaladilla Merluza hervida Ensalada Yogur desnatado, pan y agua	Crema de verduras Merluza hervida Helado ,pan y agua	Crema de verduras (sin patata) Filete de merluza a la romana Ensalada sin tomate Lácteo ,pan sin fs y agua



	BASAL	DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales)	DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos)	DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº4 SIN PESCADO Estricta (ni moluscos ni cefalópodos)
LUNES	Arroz con tomate Rabas de calamar Zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Arroz con tomate Calamar rebozado sin gluten Zanahorias baby Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Arroz con tomate Calamar rebozado sin leche Zanahorias baby Fruta fresca, pan, agua	Arroz con tomate Calamar rebozado sin huevo Zanahorias baby Fruta fresca, pan, agua	Arroz con tomate Filete de pollo plancha Zanahorias baby Fruta fresca, pan, agua
MARTES	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan, agua	Lentejas con verduras Pollo a la plancha Ensalada Fruta fresca, pan, agua	Crema de verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan, agua
MIÉRCOLES	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Yogurt, pan y agua	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Yogurt, pan sin gluten y agua	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Postre de soja, pan y agua	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Yogurt, pan y agua	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Yogurt, pan y agua
JUEVES	Sopa de picadillo de huevo/Salmorejo Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan y agua	Sopa de picadillo sin gluten/salmorejo sin salsa Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Sopa de picadillo de huevo/Salmorejo Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan, agua	Sopa de picadillo (sin huevo)/Salmorejo (sin Muslitos de pollo en salsa) Patatas fritas Fruta fresca, pan, agua	Sopa de picadillo con huevo/Salmorejo Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan, agua
VIERNES	Macarrones con tomate/Ensalada de patatas Bacalao rebozado Ensalada Mousse de yogur pan y agua	Macarrones con tomate Lenguadina rebozada sin gluten Ensalada Yogur, pan sin gluten y agua	Macarrones con tomate Lenguadina rebozada sin leche Ensalada Yogur de soja, pan y agua	Macarrones con tomate Lenguadina rebozada sin huevo Ensalada Mousse de yogur ,pan y agua	Macarrones con tomate Lomo a la plancha Ensalada Mousse de yogur ,pan y agua

SEGUNDA SEMANA

	BASAL	DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº7 BAJA EN GRASA	DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judía)
LUNES	Arroz con tomate Rabas de calamar Zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Arroz con tomate Rabas sin frutos secos Zanahorias baby Fruta fresca, pan sin ts y agua	Arroz con tomate Rabas sin frutos secos Zanahorias baby Fruta fresca, pan sin ts y agua	Arroz con tomate Limanda al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	Arroz con tomate Limanda al horno Zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua	arroz blanco Limanda rebozada Zanahorias baby Fruta fresca, pan sin ts y agua
MARTES	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan sin ts y agua	Crema de verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada Fruta fresca, pan sin ts y agua	Crema de verduras Tortilla francesa Patata asada Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Tortilla francesa Patata asada Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras (sin patata) Tortilla francesa Ensalada sin tomate Fruta fresca, pan sin ts y agua
MIÉRCOLES	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Yogurt, pan y agua	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado yogurt, pan sin tgs y agua	Puré de zanahorias Ragout de ternera Patatas dado Yogurt, pan sin fsy agua	Puré de zanahorias Polla a la plancha Ensalada Yogurt desnatado, pan y agua	Puré de zanahorias Pollo hervido yogur natural, pan y agua	Puré de zanahorias (sin patata) Pollo a la plancha Ensalada sin tomate Yogur, pan sin fsy agua
JUEVES	Sopa de picadillo de huevo/Salmorejo Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan y agua	Sopa de picadillo de huevo/Salmorejo Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan sin fs y agua	Sopa de picadillo con huevo/Salmorejo Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca, pan sin fs y agua	Sopa de fideos/Salmorejo Muslitos de pollo al horno Patatas asadas Fruta fresca, pan y agua	Sopa de fideos Muslitos de pollo al horno Patatas asadas Fruta fresca, pan y agua	Sopa de picadillo con huevo Muslitos de pollo asados zanahorias salteadas Fruta fresca, pan sin fs y agua
VIERNES	Macarrones con tomate/Ensalada de patata Bacalao rebozado Ensalada Mousse de yogur ,pan y agua	Macarrones con tomate Bacalao rebozado sin frutos secos Ensalada Yogur ,pan sin fsy agua	Macarrones con tomate Bacalao rebocado sin frutos secos Ensalada Yogur ,pan sin fs y agua	Macarrones en blanco Lenguadina al horno Ensalada Yogurt, pan y agua	Macarrones en blanco Lenguadina al horno Patata hervida yogur, pan y agua	Macarrones en blanco Lenguadina al horno Ensalada Yogur ,pan sin fs y agua

	BASAL	DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales)	DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos)	DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos)
LUNES	Judías verdes rehogadas Tortilla con jamón Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Judías verdes rehogadas Tortilla con jamón ensalada Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Judías verdes rehogadas Tortilla con jamón ensalada Fruta fresca, pan, agua	Judías verdes rehogadas Pollo plancha ensalada Fruta fresca, pan, agua	Judías verdes rehogadas Tortilla con jamón Ensalada Fruta fresca, pan, agua
MARTES	Garbanzos estofados/Ensalada Escalope de lomo empanado Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Puré de verduras Escalope de lomo empanado sin gluten ensalada Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Garbanzos estofados Escalope de lomo empanado ensalada Fruta fresca, pan, agua	Garbanzos estofados Escalope de lomo empanado ensalada Fruta fresca, pan, agua	Garbanzos estofados Escalope de lomo empanado Ensalada Fruta fresca, pan, agua
MIÉRCOLES	Espirales a la carbonara Lenguadina al limón Ensalada Yogurt, pan y agua	Espirales (sin gluten) carbonara Lenguadina al limón (sin gluten) Ensalada yogurt,, pan sin gluten y agua	Espirales con tomate Lenguadina al limón Ensalada Postre de soja, pan y agua	Espirales (sin huevo) con tomate Lenguadina al limón Ensalada Yogurt, pan y agua	Espirales a la carbonara York plancha Ensalada Yogurt, pan y agua
JUEVES	Crema de verduras Pavo estofado al curry cous cous Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Pavo estofado al curry (sin gluten) patata dado Fruta fresca, pan s/gluten y agua	Crema de verduras Pavo estofado al curry patata dado Fruta fresca, pan, agua	Crema de verduras Pavo estofado al curry cous cous Fruta fresca, pan, agua	Crema de verduras Pavo estofado al curry cous cous Fruta fresca, pan, agua
VIERNES	Paella Palometa con tomate ensalada Helado ,pan y agua	Paella Palometa con tomate ensalada Helado sin gluten, pan sin gluten y agua	Paella Palometa con tomate ensalada Yogur de soja, pan y agua	Paella Palometa con tomate ensalada Helado ,pan y agua	Paella (sin pescado) Pollo con tomate ensalada Helado ,pan y agua

	BASAL	DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº7 BAJA EN GRASA	DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judía)
LUNES	Judías verdes rehogadas Tortilla con jamón Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Judías verdes rehogadas Tortilla con jamón ensalada Fruta fresca, pan sin fs y agua	Crema de verduras (sin legumbres ni leguminosas) Tortilla con jamón ensalada Fruta fresca, pan sin fs y agua	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Tortilla francesa Fruta fresca, pan y agua	Judías verdes rehogadas (sin patata) Tortilla francesa Ensalada sin tomate Fruta fresca, pan sin fs y agua
MARTES	Garbanzos estofados/Ensalada de Escalope de lomo empanado Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Garbanzos estofados/Ensalada de Escalope de lomo empanado ensalada Fruta fresca, pan sin fs y agua	Puré de verdura (sin legumbres) Escalope de lomo empanado ensalada Fruta fresca, pan sin fs y agua	Garbanzos estofados/Ensalada de Pollo plancha Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Lomo plancha patata hervida Fruta fresca, pan y agua	Puré de verdura (sin legumbres ni patata) Lomo plancha ensalada sin tomate Fruta fresca, pan sin fs y agua
MIÉRCOLES	Espirales a la carbonara Lenguadina al limón Ensalada Yogurt, pan y agua	Espirales a la carbonara Lenguadina al limón Ensalada Yogurt, pan sin rgs y agua	Espirales a la carbonara Lenguadina al limón Ensalada Yogurt, pan sin fs y agua	Espirales en blanco Lenguadina al horno Zanahorias baby Yogur desnatado, pan y agua	Espirales en blanco Lenguadina al horno patatas asadas yogur natural, pan y agua	Espirales en blanco Lenguadina al limón Ensalada sin tomate Yogur ,pan sin fs y agua
JUEVES	Crema de verduras Pavo estofado al curry cous cous Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Pavo estofado al curry cous cous Fruta fresca, pan sin fs y agua	Crema de verduras Pavo estofado al curry cous cous Fruta fresca, pan sin fs y agua	Crema de verduras Pavo a la plancha Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras Pavo a la plancha Fruta fresca, pan y agua	Crema de verduras (sin patata) Pavo a la plancha Ensalada sin tomate Fruta fresca, pan sin fs y agua
VIERNES	Paella Palometa con tomate ensalada Helado ,pan y agua	Paella Palometa con tomate ensalada Helado ,pan y agua	Paella (sin legumbres) Palometa con tomate ensalada Helado ,pan y agua	Arroz cocido Merluza al vapor Patata hervida Yogur desnatado, pan y agua	Arroz cocido Merluza al vapor Patata hervida Helado ,pan y agua	Paella (sin tomate) Merluza al vapor ensalada sin tomate Lácteo ,pan sin fs y agua

CUARTA SEMANA

	BASAL	DIETA Nº5 SIN FRUTOS SECOS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº6 SIN FRUTOS SECOS, SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº7 BAJA EN GRASA	DIETA Nº8 PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	DIETA Nº9 SIN FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, CACAHUETE, SOJA, PATATA, TOMATE, OREGANO (tolerancia a judía)
LUNES	Lentejas con verduras	Lentejas con verduras	Puré de verdura (sin legumbres)	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Puré de verdura (sin legumbres ni patata)
	Lomo de sajonia	Lomo de sajonia	Lomo de sajonia	Lomo plancha	Lomo plancha	Lomo de sajonia
	Patatas dado Fruta fresca, pan y agua	Patatas dado Fruta fresca, pan sin fs y agua	Patatas dado Fruta fresca, pan sin fs y agua	Ensalada Fruta fresca, pan y agua	Zanahoria baby Fruta fresca, pan y agua	Zanahorias baby Fruta fresca, pan sin fs y agua
MARTES	Guisantes salteados con jamón	Guisantes salteados con jamón	Puré de verduras (s/guisantes)	Guisantes salteados sin jamón	Crema de verduras	Puré de verduras (s/guisantes ni patata)
	Huevos villaroy	Huevos villaroy	Huevos villaroy	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Tortilla francesa
	Tomates aliñados Fruta fresca, pan y agua	Tomates aliñados Fruta fresca, pan sin fs y agua	Tomates aliñados Fruta fresca, pan sin fs y agua	Tomates aliñados Fruta fresca, pan y agua	Fruta fresca, pan y agua	Ensalada sin tomate Fruta fresca, pan sin fs y agua
MIÉRCOLES	Macarrones con pollo y soja	Macarrones con pollo	Macarrones con pollo	Macarrones con pollo	Macarrones cocidos	Macarrones con pollo (sin tomate ni soja)
	Merluza a la bilbaína	Merluza a la bilbaína	Merluza a la bilbaína	Merluza a la plancha	Merluza a la plancha	Merluza a la plancha
	Ensalada	ensalada	ensalada	Ensalada	patata hervida	ensalada sin tomate
	Yogurt, pan y agua	Yogurt, pan sin fs y agua	Yogurt, pan sin fs y agua	Yogur desnatado, pan y agua	Yogur natural, pan y agua	Yogur, pan sin fs y agua
JUEVES	Sopa de picadillo/Gazpacho	Sopa de picadillo/Gazpacho	Sopa de picadillo/Gazpacho	Sopa de fideos/Gazpacho	Sopa de fideos	Sopa de picadillo con huevo
	Pizza especial casera	Pizza especial casera	Pizza especial casera	Pizza especial casera	Pavo a la plancha	Pizza especial casera (sin tomate)
	Postre casero de limón, pan y agua	Postre casero de limón, pan sin fs y agua	Postre casero de limón, pan sin fs y agua	Postre casero de limón, pan y agua	Postre casero de limón, pan y agua	Postre casero de limón, pan y agua
VIERNES						

	BASAL	DIETA Nº1 CELIACA (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales)	DIETA Nº2 SIN LECHE NI DERIVADOS (solo caldo vegetal natural, sin caldos industriales, ni lácteos)	DIETA Nº3 SIN HUEVO (solo caldo vegetal natural o caldo de huesos, sin caldos industriales)	DIETA Nº4 SIN PESCADO ESTRICTA (ni moluscos ni cefalópodos)
LUNES	Lentejas con verduras Lomo de sajonia Patatas dado Fruta fresca, pan y agua	Puré de verduras Lomo de sajonia Patatas dado Fruta fresca, pan y agua	Lentejas con verduras Lomo de sajonia Patatas dado Fruta fresca, pan, agua	Lentejas con verduras Lomo de sajonia Patatas dado Fruta fresca, pan, agua	Lentejas con verduras Lomo de sajonia Patatas dado Fruta fresca, pan, agua
MARTES	Guisantes salteados con jamón Huevos villaroy Tomates aliñados Fruta fresca, pan y agua	Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa Tomates aliñados Fruta fresca, pan y agua	Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa Tomates aliñados Fruta fresca, pan, agua	Guisantes salteados con jamón Filete de pavo plancha Tomates aliñados Fruta fresca, pan, agua	Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa Tomates aliñados Fruta fresca, pan, agua
MIÉRCOLES	Macarrones con pollo y soja Merluza a la bilbaína Ensalada Yogurt, pan y agua	Macarrones con pollo (sin gluten y sin soja) Merluza a la bilbaína ensalada Yogurt,, pan sin gluten y agua	Macarrones con pollo Merluza a la bilbaína ensalada Postre de soja, pan y agua	Macarrones con pollo (sin huevo) Merluza a la bilbaína ensalada Yogurt, pan y agua	Macarrones con pollo Pavo a la plancha Ensalada Yogurt, pan y agua
JUEVES	Sopa de picadillo/Gazpacho Pizza especial casera Postre casero de limón, pan y agua	Sopa de picadillo sin gluten/Gazpacho Pizza especial casera (sin gluten) Postre casero de limón sin gluten, pan sin	Sopa de picadillo/Gazpacho Pizza especial casera (sin queso) Postre de soja, pan y agua	Sopa de picadillo (sin huevo)/Gazpacho Pizza especial casera (sin huevo) Postre casero de limón, pan, agua	Sopa de picadillo/Gazpacho Pizza especial casera Postre casero de limón, pan, agua
VIERNES					