

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos a la napolitana Yogur Kcal 810 Hc 76 Pr 32 Lip 42	2 Sopa de fideos y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 754 Hc 79 Lip 34 Pr 33	3 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18	4 Potaje de verduras Arroz con pescado y pota Fruta de temporada Kcal 729 Hc 78 Lip 37 Pr 34	5 Sopa de letras Estofado de carne con zanahoria, guisantes y papas Yogur Kcal 780 Hc 84 Lip 32 Pr 39
8 Sopa campesina Hamburguesa en salsa casera y papas dado Fruta de temporada Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	9 Crema de espinacas Espaguetis con tomate y atún Yogur Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	11 Sopa de pepitas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	12 Crema castellana Paella mixta Yogur Kcal 731 Hc 88 Pr 25 Lip 31
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita variada Yogur Kcal 851 Hc 104 Lip 38 Pr 24
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de lomo Fruta de temporada Kcal 638 Hc 88 Lip 21 Pr 23	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pescado en adobo con papas sancochadas Yogur Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	24 Crema de espinacas Espirales a la provenzal con dados de pollo Fruta de temporada Kcal 718 Hc 55 Lip 42 Pr 30	25 Crema de puerros y brócoli Croquetas de pescado caseras con ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	26 Canja : Sopa brasileña Cerdo brasileño con salsa de naranja y papas parisinas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
- PESCADO.....>2-3 raciones/semana
- CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
- HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos a la napolitana con pavo Yogur	2 Sopa de fideos y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada	3 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	4 Potaje de verduras Arroz con pescado y papa Fruta de temporada	5 Sopa de letras Estofado de pollo con zanahoria, guisantes y papas Yogur
8 Sopa campesina Hamburguesa de pollo en salsa casera y papas dado Fruta de temporada	9 Crema de espinacas Espaguetis con tomate y atún Yogur	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada	11 Sopa de pepitas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada	12 Crema castellana Paella mixta Yogur
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita variada s/jamón Yogur
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de pollo Fruta de temporada	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pescado en adobo con papas sancochadas Yogur	24 Crema de espinacas Espirales a la provenzal con dados de pollo Fruta de temporada	25 Crema de puerros y brócoli Croquetas de pescado caseras con ensalada mixta Fruta de temporada	26 Canja : Sopa brasileña Pollo brasileño con salsa de naranja y papas parisinas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos a la napolitana con pavo Yogur	2 Sopa de fideos y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada	3 Crema de calabaza y zanahoria Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	4 Potaje de verduras Arroz con pescado y papa Fruta de temporada	5 Sopa de letras Estofado de pollo con zanahoria, guisantes y papas Yogur
8 Sopa campesina Hamburguesa de pollo en salsa casera y papas dado Fruta de temporada	9 Crema de espinacas Espaguetis con tomate y atún Yogur	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada	11 Sopa de pepitas Pescado empanado s/h con ensalada tropical Fruta de temporada	12 Crema castellana Paella mixta Yogur
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita variada s/jamón Yogur
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de pollo Fruta de temporada	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pescado en adobo con papas sancochadas Yogur	24 Crema de espinacas Espirales a la provenzal con dados de pollo Fruta de temporada	25 Crema de puerros y brócoli Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada mixta Fruta de temporada	26 Canja : Sopa brasileña Pollo brasileño con salsa de naranja y papas parisinas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

COMIDA	CENA
1º PLATO Pasta, arroz, legumbres	1º PLATO Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO Carne	2º PLATO Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN Verduras	GUARNICIÓN Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE Lácteos	POSTRE Fruta
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos a la napolitana Yogur	2 Sopa de fideos y garbanzos Pollo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	3 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	4 Potaje de verduras Arroz con pollo Fruta de temporada	5 Sopa de letras Estofado de carne con zanahoria, guisantes y papas Yogur
8 Sopa campesina Hamburguesa en salsa casera y papas dado Fruta de temporada	9 Crema de espinacas Espaguetis con tomate y jamón Yogur	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada	11 Sopa de pepitas Pollo empanado con ensalada tropical Fruta de temporada	12 Crema castellana Paella mixta s/pescado Yogur
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Lomo a la plancha con papas emperejiladas Fruta de temporada	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita variada Yogur
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de lomo Fruta de temporada	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pollo a la plancha con papas sancochadas Yogur	24 Crema de espinacas Espirales a la provenzal con dados de pollo Fruta de temporada	25 Crema de puerros y brócoli Croquetas de jamón con ensalada mixta Fruta de temporada	26 Canja : Sopa brasileña Cerdo brasileño con salsa de naranja y papas parisinas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos a la napolitana Yogur	2 Sopa de fideos y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada	3 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	4 Potaje de verduras Arroz con pescado y papa Fruta de temporada	5 Sopa de letras Estofado de carne con zanahoria, guisantes y papas Yogur
8 Sopa campesina Hamburguesa en salsa casera y papas dado Fruta de temporada	9 Crema de espinacas Espaguetis con tomate y atún Yogur	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada	11 Sopa de pepitas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada	12 Crema castellana Paella mixta Yogur
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita de dieta variada Yogur
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de lomo Fruta de temporada	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pescado en adobo con papas sancochadas Yogur	24 Crema de espinacas Espirales a la provenzal con dados de pollo Fruta de temporada	25 Crema de puerros y brócoli Croquetas de pescado caseras con ensalada mixta Fruta de temporada	26 Canja : Sopa brasileña Cerdo brasileño con salsa de naranja y papas parisinas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos con jamón Yogur	2 Sopa de fideos y garbanzos Tacos de pescado con papas sancochadas Fruta de temporada	3 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	4 Potaje de verduras Arroz con pescado y pota Fruta de temporada	5 Sopa de letras Estofado de carne con zanahoria, guisantes y papas Yogur desnatado
8 Sopa campesina Hamburguesa a la plancha con papas dado Fruta de temporada	9 Crema de espinacas Espaguetis con atún Yogur desnatado	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada	11 Sopa de pepitas Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	12 Crema castellana Paella mixta Yogur desnatado
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Pescado a la plancha con papas emperejiladas Fruta de temporada	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita variada de dieta Yogur desnatado
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de lomo Fruta de temporada	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pescado al horno con papas sancochadas Yogur desnatado	24 Crema de espinacas Espirales con dados de pollo Fruta de temporada	25 Crema de puerros y brócoli Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	26 Canja : Sopa brasileña Cerdo brasileño al horno con papas parisinas Yogur desnat./Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de berros Coditos con pavo Yogur desnatado	2 Sopa de fideos y garbanzos Tacos de pescado con papas sancochadas Fruta de temporada	3 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	4 Potaje de verduras Arroz con pescado y papa Fruta de temporada	5 Sopa de letras Estofado de pollo con zanahoria, guisantes y papas Yogur desnatado
8 Sopa campesina Hamburguesa de pollo a la plancha con papas dadas Fruta de temporada	9 Crema de espinacas Espaguetis con atún Yogur desnatado	10 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo Fruta de temporada	11 Sopa de pepitas Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	12 Crema castellana Paella mixta Yogur desnatado
15 DÍA NO LECTIVO	16 MARTES DE CARNAVAL	17 DÍA NO LECTIVO	18 Sopa de letras Pescado a la plancha con papas emperejiladas Fruta de temporada	19 Crema de calabaza y guisantes Pizza margarita variada s/jamón Yogur desnatado
22 Potaje de berros Arroz 4 estaciones con tiras de pollo Fruta de temporada	23 Sopa de estrellas y garbanzos Pescado al horno con papas sancochadas Yogur desnatado	24 Crema de espinacas Espirales con dados de pollo Fruta de temporada	25 Crema de puerros y brócoli Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	26 Canja : Sopa brasileña Pollo brasileño al horno con papas parisinas Yogur desnat./Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de Brasil!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!















RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Agua: Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras: Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur: 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr. cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema de berros														
Coditos a la napolitana	x													
Sopa de fideos y garbanzos	x													
Tacos de pescado con mojo y papas sancoch.	x			x										x
Crema de calabaza y zanahoria														
Tortilla española con tomates aliñados			x											x
Potaje de verduras														
Arroz con pescado y papa				x	o	x								
Sopa de letras	x													
Estofado de carne con guisantes, zanahoria y papas														x
Sopa campesina	x													
Hamburguesa en salsa con papas dado								x						x
Crema de espinacas														
Espaguetis con tomate y atún	x			x										
Lentejas estofadas														
Jamoncitos de pollo al horno con papas al ajillo														x
Sopa de pepitas	x													
Pescado empanado con ensalada tropical	x		x	x										x
Crema castellana														
Paella mixta				x										
Sopa de letras	x													
Pescado a la andaluza con papas emperejiladas	x			x										x
Crema de calabaza														
Pizza margarita variada	x	x	o					x	o			o		
Potaje de berros														
Arroz 4 estaciones con lomo			x					x						
Sopa de estrellitas y garbanzos	x													
Pescado en adobo con papas sancochadas	x			x										x
Crema de espinacas														
Espirales a la provenzal con dados de pollo	x													
Crema de puerros y brócoli														
Croquetas caseras de pescado con ensalada	x			x										
Sopa brasileña de pollo	x													
Cerdo a la brasileña con salsa de naranja y papas parisinas														x

x: lo contiene ; o: puede contenerlo