

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**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 PUEDES,
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...	Para cenar puedo comer como primero...
	
verdura	
	
pasta/arroz	
	
legumbres	 
	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

		
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con cous cous
Patatas
Pan
Fruta fresca
Veggie cream
Veal ragout
527,1Kcal - Prot:16,0g - Lip:24,5g - HC:57,5g
AGS:8,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,2g

LUNES 20

Purè de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca
Vegetable cream
Lean stew
552,9kcal Prot:29,2g - Lip:19,2g - HC:62,5g - AGS:4g -
Azúcares:23,7g - Sal:2,5g

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa a la española (B. meat)
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Sautéed broccoli with carrots
Burger Spanish style
571,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:32,1g - HC:42,5g
AGS:1,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,6g

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca
Farm's vegetables paella
Hake in tomato sauce
519,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:11,2g - HC:81,1g
AGS:1,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MARTES 21

Tallarines boloñesa
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
Bolognese noddles
Omelette
542,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,9g - HC:71,4g
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:1,7g

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la romana
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca
Potatoes stew with meat
Battered hake fillet
603,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,2g - HC:79,0g
AGS:3,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan
Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Meatballs in onion sauce
744,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:28,0g - HC:80,7g
AGS:8,5g - Azúcares:23,5g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur
Lentils stew
Hard boiled eggs Riojana style
626,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:24,4g - HC:65,8g
AGS:6,7g - Azúcares:23,0g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
San Jacobos
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Chickpeas with pumpkin stew
San Jacobo
560,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,8g - HC:61,9g
AGS:3,6g - Azúcares:17,0g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur
Organic lentils with vegetables
Roasted chicken
776kcal Prot:43,7g - Lip:27,9g - HC:83,3g -
AGS:7,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacin
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca
Pinto beans stew with rice
Potato and Zucchini omelette
570,3Kcal - Prot:13,1g - Lip:17,2g - HC:86,8g
AGS:2,6g - Azúcares:13,0g - Sal:1,6g

JUEVES 16

Espirales con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca
Pasta with home-made t. sauce and parsley
Chicken drumsticks with garlic
600,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:20,8g - HC:69,0g
AGS:4,3g - Azúcares:14,2g - Sal:1,6g

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca
Fish soup with rice
Baked hake
648,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,2g - HC:76,7g
AGS:4,3g - Azúcares:15,3g - Sal:2,3g

JUEVES 30

Espaguetis con chorizo y jamón
Revuelto de bacón
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca
Pasta with chorizo and ham
Scrambled eggs with bacon
759,6kcal Prot:30,8g - Lip:32,8g - HC:81,6g - AGS:8,6g -
Azúcares:20,1g - Sal:3,7g

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 11

Macarrones Eco gratinados
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur
Organic macaroni au gratin
Breaded cod with garlic
772,3kcal Prot:31,2g - Lip:27,3g - HC:98,4g -
AGS:7,3g - Azúcares:23,9g - Sal:1,7g

VIERNES 17

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan
Fruta fresca
Cocido soup with organic noddles
Cocido with its works
570,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,1g
AGS:4,4g - Azúcares:15,4g - Sal:1,5g

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur
Noddles soup
Roasted Moorish chicken fillet
647,8Kcal - Prot:32,7g - Lip:24,2g - HC:72,9g
AGS:6,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

VIERNES 31

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca
Cocido soup with organic noddles
Cocido with its works
570,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,1g
AGS:4,4g - Azúcares:15,4g - Sal:1,5g

CEIP CARLOS III

Sin gluten

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas sin gluten en salsa
patatitas dado
Pan sin gluten
Fruta fresca

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca

VIERNES 11

Macarrones sin gluten con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y maíz
Pan sin gluten
Yogur

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduras
Patatas
Pan sin gluten
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Patatas estofadas
Huevos duros con tomate
ensalada murciana
Pan sin gluten
Yogur

JUEVES 16

Espirales sin gluten
con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca

VIERNES 17

Sopa de ave
con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan sin gluten
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca

MARTES 21

Espaguetis sin gluten
en salsa de tomate
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de fideos sin gluten
Filete de pollo al horno
Patatas dado al ajillo
Pan sin gluten
Yogur

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa sin gluten con tomate
ensalada mixta
Pan sin gluten
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la gallega
tomate, huevo cocido y maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca

MIÉRCOLES 29

Crema de calabacín
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan sin gluten
Yogur

JUEVES 30

Espaguetis sin gluten con jamón
Revuelto de huevo
lechuga, tomate, aceitunas
Pan sin gluten
Fruta fresca

VIERNES 31

Sopa de ave
con fideos sin gluten
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan sin gluten
Fruta fresca

CEIP CARLOS III

Sin lactosa

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas sin lactosa en salsa
patatitas dado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

VIERNES 11

 Macarrones Eco con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y maíz
Pan
Yogur de soja

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduritas
Patatas
Pan
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur de soja

JUEVES 16

Espirales
con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca

VIERNES 17

 Sopa de ave
con fideos Eco
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MARTES 21

Tallarines
en salsa de tomate
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

 Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur de soja

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa sin lactosa con tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la gallega
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 29

 Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur de soja

JUEVES 30

Espaguetis con jamón
Revuelto de huevo
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 31

 Sopa de ave
con fideos
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca

CEIP CARLOS III

Sin huevo, lactosa

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas sin lactosa en salsa
patatitas dado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

VIERNES 11

Macarrones sin huevo con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y maíz
Pan
Yogur de soja

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduritas
Patatas
Pan
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
ensalada de tomate, atún, cebolla
y aceitunas
Pan
Yogur de soja

JUEVES 16

Espirales sin huevo
con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca

VIERNES 17

Sopa de ave
con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

MARTES 21

Espaguetis sin huevo
en salsa de tomate
Contramuslo de pollo en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de fideos sin huevo
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur de soja

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa sin lactosa con tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la gallega
tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur de soja

JUEVES 30

Espaguetis sin huevo con jamón
Lomo en salsa
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 31

Sopa de ave
con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca

CEIP CARLOS III

Sin huevo, Proteína de la leche (si ternera)

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas sin leche en salsa
patatitas dado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

VIERNES 11

Macarrones sin huevo con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y maíz
Pan
Yogur de soja

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduritas
Patatas
Pan
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
ensalada de tomate, atún, cebolla
y aceitunas
Pan
Yogur de soja

JUEVES 16

Espirales sin huevo
con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca

VIERNES 17

Sopa de ave
con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

MARTES 21

Espaguetis sin huevo
en salsa de tomate
Contramuslo de pollo en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de fideos sin huevo
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur de soja

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa sin leche con tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la gallega
tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur de soja

JUEVES 30

Espaguetis sin huevo con jamón
Lomo en salsa
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 31

Sopa de ave
con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca

CEIP CARLOS III

Sin huevo, marisco, sandía, frutos secos

ENERO 2025

MIERCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 11

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Alubias pintas estofadas con arroz
Filete de pollo a la plancha
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Macarrones sin huevo con tomate
Bacalao al horno con ajo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur natural

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduritas
Patatas
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Paella de verduras de la huerta
Filete de pavo en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Lentejas estofadas
Cinta de lomo a la plancha
ensalada de tomate, atún, cebolla
y aceitunas
Pan
Yogur natural

Espirales sin huevo
con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca*
*excepto sandía

Sopa de ave
con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Fruta fresca*
*excepto sandía

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Espaguetis sin huevo
en salsa de tomate
Contramuslo de pollo en salsa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Sopa de arroz con pollo
Lomo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Sopa de fideos sin huevo
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur natural

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa con tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Patatas guisadas con carne
Pechuga de pavo al ajillo
tomate y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur natural

Espaguetis sin huevo con jamón
Lomo en salsa
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

Sopa de ave
con fideos sin huevo
Garbanzos con patata, col,
pollo y ternera
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía

CEIP CARLOS III

Sin frutos secos

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

 **VIERNES 11**

Macarrones Eco gratinados
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduritas
Patatas
Pan
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur

JUEVES 16

Espirales con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca

 **VIERNES 17**

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MARTES 21

Tallarines boloñesa
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

 **MIÉRCOLES 22**

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa a la española (B. meat)
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la romana
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

 **MIÉRCOLES 29**

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur

JUEVES 30

Espaguetis con chorizo y jamón
Revuelto de bacón
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca

 **VIERNES 31**

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

VIERNES 11

Macarrones Eco gratinados
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y maíz
Pan
Yogur

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduras
Patatas
Pan
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Filete de pavo en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur

JUEVES 16

Espirales con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca

VIERNES 17

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MARTES 21

Tallarines boloñesa
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con pollo
Lomo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa a la española (B. meat)
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Pechuga de pavo al ajillo
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur

JUEVES 30

Espaguetis con chorizo y jamón
Revuelto de bacón
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 31

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

CEIP CARLOS III

Sin guisantes, soja, habas, marisco, cacahuete

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo en salsa
patatitas dado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 9

Crema de calabaza
Tortilla de patatas y calabacin
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

VIERNES 11

Macarrones s/trazas de soja
con tomate
Bacalao al horno con ajito
Lechuga y maíz
Pan
Yogur

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con verduras
Patatas
Pan
Fruta fresca

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
(s/jud.verdes, guisantes)
Filete de pavo en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur

JUEVES 16

Espirales s/trazas de soja
con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca

VIERNES 17

Sopa de ave con fideos
s/ trazas de soja
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

LUNES 20

Puré de verduras
(s/jud.verdes, guisantes)
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MARTES 21

Espaguetis s/trazas de soja
en salsa de tomate
Tortilla francesa casera
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
Pechuga de pavo plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

JUEVES 23

Sopa de arroz con pollo
Lomo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 24

Sopa de fideos s/trazas de soja
Filete de pollo al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Filete de lomo a la plancha con tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Pechuga de pavo al ajillo
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur

JUEVES 30

Espaguetis s/trazas de soja con jamón
Revuelto de huevo
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca

VIERNES 31

Sopa de ave con fideos
s/ trazas de soja
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

CEIP CARLOS III

Sin plátano

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 11

Macarrones Eco gratinados
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur natural

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con cous cous
Patatas
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur natural

JUEVES 16

Espirales con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 17

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 21

Tallarines boloñesa
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
San Jacobos
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur natural

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa a la española (B. meat)
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la romana
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur natural

JUEVES 30

Espaguetis con chorizo y jamón
Revuelto de bacón
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

VIERNES 31

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca*
*excepto plátano

CEIP CARLOS III

Sin sandía, melón

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

VIERNES 11

Macarrones Eco gratinados
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur natural

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con cous cous
Patatas
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur natural

JUEVES 16

Espirales con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

VIERNES 17

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

MARTES 21

Tallarines boloñesa
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
San Jacobos
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur natural

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa a la española (B. meat)
ensalada mixta
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la romana
tomate, huevo cocido y maíz
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur natural

JUEVES 30

Espaguetis con chorizo y jamón
Revuelto de bacón
lechuga, tomate, aceitunas
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

VIERNES 31

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca*
*excepto sandía, melón

CEIP CARLOS III

Sin fruta

ENERO 2025

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas con salsa de cebolla (B. meat)
patatitas dado
Pan

JUEVES 9

Alubias pintas estofadas con arroz
Tortilla de patatas y calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan

VIERNES 11

Macarrones Eco gratinados
Bacalao rebozado al ajillo
Lechuga y maíz
Pan
Yogur natural

LUNES 13

Crema de hortalizas
Ragout de ternera con cous cous
Patatas
Pan

MARTES 14

Paella de verduras de la huerta
Merluza en salsa de tomate
ensalada mixta
Pan

MIÉRCOLES 15

Lentejas estofadas
Huevos duros a la Riojana
ensalada murciana
Pan
Yogur natural

JUEVES 16

Espirales con tomate casero y albahaca
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lechuga, zanahoria y maíz
Pan

VIERNES 17

Sopa de cocido con fideos Eco
Cocido completo
Pan

LUNES 20

Puré de verduras
Magro guisado con patatas
Lechuga, huevo cocido y maíz
Pan

MARTES 21

Tallarines boloñesa
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Eco guisados con calabaza
San Jacobos
Tomate aliñado
Pan

JUEVES 23

Sopa de arroz con marisco
Filete de merluza
Lechuga y aceitunas
Pan

VIERNES 24

Sopa de lluvia
Filete de pollo moruno al horno
Patatas dado al ajillo
Pan
Yogur natural

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria
Hamburguesa a la española (B. meat)
ensalada mixta
Pan

MARTES 28

Patatas guisadas con carne
Filete de merluza a la romana
tomate, huevo cocido y maíz
Pan

MIÉRCOLES 29

Lentejas Eco con verduras
Pollo asado en su jugo
Patatas bastón
Pan
Yogur natural

JUEVES 30

Espaguetis con chorizo y jamón
Revuelto de bacón
lechuga, tomate, aceitunas
Pan

VIERNES 31

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan