




























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Huevos con tomate</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Espaguetis sin gluten</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Natillas</p> 	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>
<p>10</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten</p> <p>Lomo horno c/pimientos</p>   <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín</p>  <p>Estofado de pavo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Patatas a la riojana</p>   <p>Filete de merluza al horno c/ tomate fresco</p>  <p>Yogur de sabores</p> 	<p>13</p> <p>Lentejas</p> <p>Filete de ternera c/ lechuga y zanahoria</p>   <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Acelga c/ patatas</p> <p>Bacalao ajoarriero</p>  <p>Yogurt de sabores</p> 
<p>17</p> <p>Arroz c/ tomate</p> <p>Platija al horno c/ limón</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Judía verde c/ patatas</p> <p>Hamburguesa c/ lechuga</p> <p>Actimel</p> 	<p>19</p> <p>Alubias blancas</p> <p>Bacalao a la riojana</p>    <p>Fruta fresca eco</p>	<p>20</p> <p>Ensalada mixta</p>     <p>Ternera guisada</p> <p>Yogur</p> 	<p>21</p> <p>Macarrones sin gluten c/ tomate</p> <p>Pizza sin gluten</p>     <p>Postre navideño</p>
<p>24</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>				

LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate, ...

CONSEJOS NUTRICIONALES: La comida rápida (pizzas, hamburguesas, patatas fritas, ...) no es una alimentación saludable y por eso no se debe abusar de ella. Además se recomienda hacerla de manera casera de forma que sea más sana y contenga menos grasas saturadas. Por eso, os animamos a que cocinéis con vuestros hijos/as (pizzas, hamburguesas, lasañas, ...).