



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

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, ...).