










































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

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, ...).