



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 Acelgas con patatas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>4 Pasta especial con tomate y chorizo</p> <p>Merluza al horno con ensalada de maíz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>5 Crema de espinacas</p> <p>Muslo de pollo asado con lechuga</p> <p>Natillas</p>	<p>6 Garbanzos con arroz</p> <p>Albóndigas caseras con tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>7 Borraja con patatas</p> <p>Redondo de terera en salsa con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>8 Arroz con tomate</p> <p>Halibut en salsa verde</p> <p>Actimel</p>
<p>11 Judías verdes con patatas</p> <p>Hamburguesa casera en salsa vegetal</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12 Pasta especial con tomate</p> <p>Lomo de cerdo con lechuga</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p>13 Arroz con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14 Alubias blancas</p> <p>Filete de dorada rebozado con limón</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15 Puré de calabaza sin picatostes</p> <p>Huevos duros con tomate</p> <p>Yogur</p>
<p>18 Sopa con pasta especial de fideos</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p>19 Arroz a la cubana</p> <p>Merluza al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20 Puré de zanahoria</p> <p>Pechuga de pavo con pimiento verde</p> <p>Fruta fresca ECO</p>	<p>21 Acelgas con patatas</p> <p>Pollo asado con champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22 Alubias pintas</p> <p>Halibut al horno con lechuga</p> <p>Yogur</p>
<p>25 Ensalada campera</p> <p>Hamburguesas en salsa española</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26 Lentejas</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo con tomate fresco</p> <p>Yogur</p>	<p>27 Borraja con patatas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28 Puré de verduras</p> <p>Filete de gallo rebozado con limón</p> <p>Fruta fresca</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, ...).