





























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 Macarrones 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 Espaguetis 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 con picatostes</p>  <p>Huevos duros con tomate</p>  <p>Yogur</p> 
<p>18 Sopa 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 pimienta 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>Croquetas de bacalao y empanadillas 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, ...).