

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Macarrones "especiales" c/ tomate natural</p> <p>Limanda rebozada** c/ limón</p> <p>Actimel</p>	<p>2 Ensalada mixta con atún y huevo</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Fruta fresca ECO</p>	<p>3 Puré de calabacín</p> <p>Lomo plancha c/ pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>4 Arroz a la jardinera</p> <p>Bacalao en salsa c/ tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>7 Ensalada de quinoa con tomates cherry y pepino</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>8 Arroz con tomate</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones</p> <p>Yogur natural</p>	<p>9 Judías verdes con patatas</p> <p>Hamburguesa casera de cerdo en salsa española</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10 Lentejas estofadas ECO</p> <p>Tortilla de patata con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11 Ensalada de cuatro colores (lechuga, maíz, zanahoria y granada)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con calabacín</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>14 Borraja con patatas</p> <p>Muslo de pollo asado con patata fritas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15 Ensalada tropical</p> <p>Macarrones "especiales" a la boloñesa</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p>16 Crema de calabaza</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17 Alubias pintas</p> <p>Croquetas sin gluten con lechuga</p> <p>Fruta fresca ECO</p>	<p>18 Ensalada de arroz</p> <p>Bacalao al ajoarriero</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>21 Guisantes c/ jamón y zanahoria</p> <p>Merluza al horno con limón</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22 Porrusalda</p> <p>Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón</p> <p>Yogur natural *</p>	<p>23 Ensalada mixta con salmón</p> <p>Paella de carne</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24 Alubias blancas</p> <p>Platija rebozada**7 con mayonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25 Macarrones "especiales" ECO con tomate gratinados</p> <p>Lomo adobado c/ lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>28 Ensalada de pochas</p> <p>Escalope** de cerdo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>29 Macarrones "especiales" a la carbonara</p> <p>Limanda con lechuga</p> <p>Yogur ECO</p>	<p>30 Ensalada campera</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31 Menestra de verduras</p> <p>Pizza sin gluten</p> <p>Fruta fresca</p>	

* Pasaremos a utilizar envases sostenibles de yogur, utilizando cubos de 3.5 l en lugar de envases individuales y así reducir residuos.

**Rebozados celiacos con harina de maíz

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, ...).