

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

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, ...).