

























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Ensalada mixta con atún y huevo  Lentejas con arroz Fruta fresca	5 Borraja con patatas Estofado de pavo Yogur de sabores 	6 Macarrones** con tomate  Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga Fruta fresca	7 Alubias rojas con verduras Croquetas** de jamón con salsa de tomate  Fruta fresca	8 Patatas a la riojana  Bacalao al horno con pimientos verdes  Fruta fresca
11 Judías verdes con patatas Albondigas** caseras de ternera con tomate natural  Fruta fresca	12 Macarrones** a la carbonara  Dados de rape en salsa  Yogur natural 	13 Puré de 4 verduras (acelgas, zanahoria, puerro, patata) Tortilla de patata con champiñones  Fruta fresca	14 Alubias blancas Escalopin de pollo a la plancha c/ tronquitos de brócoli y patata Fruta fresca	15 Arroz con tomate Merluza al horno en su jugo con zanahorias baby  Fruta fresca
18 Guisantes con jamón y huevo cocido  Lomo a la plancha con patatas  Fruta fresca	19 Arroz a la jardinera Merluza al horno c/ tomate fresco  Yogur de sabores 	20 Ensalada de lechuga, uva y queso fresco  Macarrones** a la boloñesa  Fruta fresca	21 Pisto Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana Fruta fresca	22 Alubias rojas con berza Halibut rebozado** c/ lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca
25 Ensalada mixta con atún y huevo  Arroz con gambas y anillas de calamar  Fruta fresca	26 Sopa** de cocido  Pollo asado con pimientos Yogur natural* 	27 Crema de calabacín Limanda a la romana** c/ mahonesa  Fruta fresca	28 NO LECTIVO	29 FESTIVO

* 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/ Aptos para celiacos
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, ...).