

























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1  <b>FESTIVO</b>
4 Ensalada mixta con atún y huevo   Lentejas con arroz  Fruta fresca	5 Borrajá 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   San jacobó con patatas   Fruta fresca	19 Arroz a la jardinera  Merluza al horno c/ tomate fresco   Yogur de sabores 	20 <b>Ensalada de lechuga, uva y queso fresco</b>   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  <b>Yogur natural*</b> 	27 Crema de calabacín  Limanda a la romana c/ mahonesa   Fruta fresca	28  <b>NO LECTIVO</b>	29  <b>FESTIVO</b>

\* 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, ...).