

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| | | | | 1 FESTIVO |
| 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 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, ...).