

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Ensalada de lechugas variadas (hoja de roble), tomate raj y acelunas verdes y negras</p> <p>Paella de carne</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>5</b></p> <p>Borrajá con patatas</p> <p>Huevos con bechamel** y tomate con queso gratinado</p> <p>Yogur</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>9</b></p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Lomo horno c/calabacín pochado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>10</b></p> <p>Aroz tres delicias</p> <p>Filete de merluza a la crema de puerro</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>San Jacobo casero** c/ lechuga y zanahoria ralladaa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>13</b></p> <p>Acelgas c/ patatas y refrito de ajo y jamón</p> <p>Bacalao al ajoarriero</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>16</b></p> <p>Macarrones** con tomate, verduras(cebolla, puerro, pimiento verde, ajo, zanahoria) y queso fundido</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p>Ensalada mixta con salmón</p> <p>Alubias blancas con verduras/Babarrun txuriak barazkiekin</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa** de cocido</p> <p>Hamburguesas con cus cus** y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Yogur</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada de garbanzos con huevo duro</p> <p>Pizza** de jamón y queso</p> <p>Postre Navideño</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>30</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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/ 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/os (pizzas, hamburguesas, lasañas, ...).