

















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

LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate, ...

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, ...).