


























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8 Coliflor con sofrito de ajo  Escalope** de cerdo con pimientos  Fruta fresca ECO	9 Sopa de cocido** Garbanzos con espinacas y carne cocida Fruta fresca	10 Puré de calabacín Colas de bacalao en salsa de tomate  Yogur natural 
13 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa** salsa española  Fruta fresca	14 Macarrones** con tomate y queso gratinado  Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones  Yogur natural 	15 Ensalada de arroz, quinoa, granada y manzana Tortilla de patata con salsa de tomate frito  Fruta fresca	16 Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha con calabacín Fruta fresca	17 Puré de calabaza y mijo Alubias blancas con pimiento rojo Fruta fresca
20 Borraja con patatas Macarrones** a la boloñesa Fruta fresca	21 Sopa de fideos** Muslo de pollo asado con patata fritas Yogur de sabores 	22 Ensalada templada con patata, huevo, champiñones y espinacas  Marmitako  Fruta fresca	23 Alubias pintas Croquetas de jamón** con lechuga   Fruta fresca ECO	24 Arroz a la jardinera Bacalao al ajoarriero  Fruta fresca
27 Lentejas con arroz integral Merluza al horno con salsa de puerro  Fruta fresca	28 Patatas a la riojana Albóndigas** en salsa con champiñón  Fruta fresca	29 Ensalada tropical Paella de carne Yogur natural* 	30 Alubias blancas Platija rebozada** con limón   Fruta fresca	31 Macarrones** ECO con tomate  Lomo adobado c/ lechuga   Fruta fresca

* Pasaremos a utilizar envases sostenibles de yogur, utilizando cubos de 3,5 l en lugar de envases individuales y así reducir residuos.

**Rebozados celíacos con harina de maíz/ Aptos para celíacos

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, ...).