

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