

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8 Coliflor con sofrito de ajo y jamón 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, ...).