

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Macarrones ** con tomate</p> <p>Albóndigas en salsa española**</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>3 Alubias rojas con verduras</p> <p>Huevos con tomate y queso gratinado</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>4 Ensalada de pasta**, aguacate y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>5 Borraja con patatas</p> <p>Paella de carne</p> <p>Yogur de sabores</p> 	<p>6 Puré de 4 verduras (puerro, patata zanahoria y calabacín)</p> <p>Filete de platija rebozado** con limón</p>  <p>Fruta fresca</p>
<p>9 Patatas a la riojana</p>  <p>Lomo horno c/calabacín pochado</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>10 Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza a la crema de puerro</p>  <p>Yogur natural</p> 	<p>11 Crema de espinacas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12 Garbanzos con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha c/ lechuga y zanahoria rallada</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>13 Judías verdes con patatas</p> <p>Bacalao al ajoarriero</p>  <p>Fruta fresca</p>
<p>16 Arroz tres delicias (guisantes tortilla y gambas)</p>  <p>Merluza en salsa verde**</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>17 Ensalada mixta con salmón y huevo cocido</p>  <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Yogur de sabores</p> 	<p>18 Puré de coliflor, patata, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de ternera a la plancha con tomate fresco</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>19 FESTIVO</p> <p>20 NO LECTIVO</p>	
<p>23 Crema de calabaza</p> <p>Filete de limanda rebozado** con limón</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>24 Acelgas c/ patatas y refrito de ajo y jamón</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25 Macarrones** con tomate, verduras (cebolla, puerro, pimiento verde, ajo, zanahoria) y queso fundido</p>  <p>Pollo asado con lechuga</p>  <p>Yogur natural sostenible</p> 	<p>26 Lentejas con chorizo y verduras</p>  <p>Filete de lomo de cerdo con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>27 Sopa** de cocido</p> <p>Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos</p>  <p>Fruta fresca</p>
<p>30 Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Salchichas de cerdo con puré de manzana</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>31 Arroz a la jardinera (no guisantes)</p> <p>Ternera guisada (no guisantes)</p> <p>Yogur natural</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, ...).