





























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