

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FESTIVO	NO LECTIVO	8	9	10
		Arroz con tomate Pechuga de pollo con patatas 1 Fruta <i>A/M:</i> Quesito con galletas 1-3-7 Sugerencia de cena: Pescado	Judías con patatas 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Huevos	Garbanzos con verdura Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo 1 Sugerencia de cena: Carne
13	14	15	16	17
Espaguetti Carbonara 1-3-7 Alitas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia de cena: Pescado	Alubias blancas con verdura Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Huevos	Puré de verdura 12 Albóndigas con patatas Yogurt 7 <i>A/M:</i> Patas 1-7 Sugerencia de cena: Pescado	Patatas a la Riojana Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Huevos o carne	Cocido Lebaniego Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia de cena: Carne
20	21	22	23	24
Lentejas con verdura Lomo con pimientos 1 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón 1 Sugerencia de cena: Huevos	Judías con patatas 12 Pollo a la naranja Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	Patatas con carne 12 San Jacobo 1-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Sobao 1-3-7 Sugerencia de cena: Pescado o huevo	Ensalada de pasta 1-3-4 Filete con patatas 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	Alubias rojas con verdura Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo 1 Sugerencia de cena: Carne
27	28	29	30	31
Macarrones boloñesa 1-3-7 Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela 1 Sugerencia de cena: Carne o huevos	Puré de verdura 12 Tortilla de patata 3-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	Arroz con tomate Empanadillas 1-2-3-4-13 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Bollo Suizo 1 Sugerencia de cena: Carne	Sopa 1-3 Carne con tomate 12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	Cocido Montañés Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Chorizo 1 Sugerencia de cena: Carne o huevos

- Martes y jueves se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Dicha información está disponible para aquellas familias que lo soliciten.

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

