

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
3	4	5	6	7
Lentejas con verdura Lomo con pimientos 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso 1-7	Puré de verdura 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Alubias blancas con verdura Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M</i> : Quesito con galletas 1-3-7	Arroz contomate Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Patatas a la Riojana Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York 1
Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne
10	11	12	13	14
Macarrones con tomate 1-3 Filetes con ensalada 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela 1	Cocido lebaniego Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Patatas con costilla Rabas 1-3-4-7 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Sobao 1-3-7	Judías con patatas 12 Albóndigas estofadas 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Alubias rojas con verdura Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de Pavo 1
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos
17	18	19	20	21
Spaguetti carbonara 1-3-7 Alitas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón 1	Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Puré de verdura 12 Tortilla de patatas 3-12 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Pastas 1	Alubias blancas con verdura Pechuga pollo con champiñones 1 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Ensalada de pasta 1-3-4 Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo 1
Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne
24	25	26	27	28
Arroz 3 delicias 3 Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso 1-7	Garbanzos con verdura San Jacobo 1-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Judías con patatas Pollo al ajillo Yogurt 7 <i>A/M</i> : Quesito con galletas 1-3-7	Patatas en salsa verde Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Alubias rojas con verduras Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York 1
Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Huevos
31				
Macarrones boloñesa 1-3-7 Morcilla con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela 1				
Sugerencia de cena: Carne				

- **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 contienen 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

