

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1 FESTIVO		2 Lentejas con verdura Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo 1 Sugerencia de cena: Carne	
5 Macarrones con tomate 1-3 Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón 1 Sugerencia de cena: Huevos		6 Alubias rojas con verduras Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado		7 Judías estofadas 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Chocolatina con galletas 1-3-7 Sugerencia de cena: Huevos		8 Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Carne		9 Patatas a la Riojana 12 Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo 1 Sugerencia de cena: Huevos	
12 Ensalada de pasta 1-3-4 Tortilla de bonito Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Carne		13 Lentejas con verdura Filete con ensalada 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado		14 Puré de verdura Tortilla de patatas 3-12 Yogurt natural 7 <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Carne		15 Alubias blancas con verdura Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Huevos		16 Ensalada de arroz 4 Pechuga de pollo 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	
19 Lentejas con verduras Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso Sugerencia de cena: Carne		20 Patatas con costilla 12 Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Huevos		21 Garbanzos con verduras San Jacobo 1-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Magdalena 1-3 Sugerencia de cena: Pescado		22 Judías con patatas 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Huevos		23 Spaguetti carbonara 1-3-7 Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York Sugerencia de cena: Carne	
26 Arroz 3 delicias 3-4 Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela Sugerencia de cena: Carne		27 Alubias rojas con verdura Alitas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado		28 Puré de verdura 12 Albóndigas con patatas 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Pastas 1 Sugerencia de cena: Huevos		29 Patatas en salsa verde 12 Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Carne		30 Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo 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 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

