


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Macarrones S/G con tomate casero 7 Filete de pavo plancha con ensalada Fruta A/M.: Fruta	5 Garbanzos con verduras Tortilla de patata con pimientos 3-12 Fruta A/M.: Bocado S/G de pavo	6 Menestra de verduras 12 Pescado al horno con ensalada patata asada 4-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta	7 Alubias blancas con verdura Salchichas con puré de patata 12 Fruta A/M.: Bocado S/G de queso 7	8 Arroz 3 delicias 3 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Fruta A/M.: Fruta
€ Tortilla paisana	€ Pescado con ensalada	€ Filete con ensalada	€ Tortilla con aguacate	€ Hamburguesa de pollo
11 Alubias blancas con verduras Alitas con ensalada Fruta A/M.: Fruta	12 Pure de verduras 12 Hamburguesa S/G con salsa zanahoria Fruta A/M.: Bocado S/G de jamón	13 Macarrones S/G boloñesa 7 Pescado plancha con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta	14 Alubias rojas con verduras Pollo en salsa con champiñones Fruta A/M.: Bocado S/G de queso 7	15 Ensalada de pasta S/G 7 Pescado acon patata asada 4-12 Fruta A/M.: Fruta
€ Salchichas con puré	€ Pescado con patatas asadas	€ Hamburguesa de pollo con calabacín	€ Tortilla con bonito	€ Filete con aguacate
18 Arroz con tomate casero Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Fruta A/M.: Fruta	19 Alubias blancas con verduras Morcilla con patatas Fruta A/M.: Bocado S/G de pavo	20 Judías con patatas 12 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta	21 Garbanzos con verdura Huevos cocidos con tomate casero y jamón 3 Fruta A/M.: Bocado S/G de queso 7	22 Macarrones S/G con tomate casero 7 Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Fruta A/M.: Fruta
€ Revuelto con verduras	€ Filete con escalivada	€ Salchicha de pollo	€ Pescado con ensalada	€ Tortilla de queso
25 FESTIVO (Solo en Santander)	26 Garbanzos con verduras Pechuga de pavo plancha con champiñones Fruta A/M.: Bocado S/G de jamón York	27 Puré de calabaza 12 Pescado plancha con patata asada 4-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta	28 Patatas a la riojana Pollo asado con pimientos Fruta A/M.: Bocado S/G de queso 7	29 Alubias rojas con verdura Pescado al horno con ensalada 4 Fruta A/M.: Fruta
	€ Huevos con bonito	€ Filete con aguacate	€ Pescado con ensalada	€ Huevo rellenos

 SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



€ . Sugerencia de cena

En nuestro menú:

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- Toda la carne que se sirve es de cercanía.
- Todo el pescado que se sirve es de cercanía comprado en el **Mercado de la Esperanza**.
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, bacalao, lirio, 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
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.