

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>FESTIVO</b>
<b>4</b> Macarrones S/H con tomate casero Filete de pavo con ensalada 1 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta	<b>5</b> Garbanzos con verduras Filete de lomo con patatas y pimientos 1 Fruta A/M.: Bocado de pavo 1	<b>6</b> Menestra de verduras Pescado al horno con patata asada 4-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta	<b>7</b> Alubias blancas con verdura Salchichas con puré de patata 12 Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7	<b>8</b> Arroz 2 delicias Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta
€ Pescado con verduras	€ Hamburguesa con ensalada	€ Salchichas con aguacate	€ Pescado con ensalada	€ Hamburguesa de pollo
<b>11</b> Lentejas eco con verduras 1 Alitas con ensalada Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta	<b>12</b> Puré de verduras 12 Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta A/M.: Bocado de jamón York 1	<b>13</b> Macarrones S/H boloñesa Pescado con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta	<b>14</b> Alubias rojas con verduras Pollo en salsa con champiñones Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7	<b>15</b> Ensalada de pasta S/H Pescado con patata asada 4-12 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta
€ Salchichas con puré	€ Pescado con patatas asadas	€ Hamburguesa de pollo con calabacín	€ Pescado con verduras	€ Filete con aguacate
<b>18</b> Arroz con tomate casero Pechuga de pollo con ensalada de tomate 1 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta	<b>19</b> Alubias blancas con verduras Morcilla con patatas Fruta A/M.: Bocado de pavo 1	<b>20</b> Judías con patatas 12 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta	<b>21</b> Garbanzos con verdura Filete de pavo con ensalada 1 Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7	<b>22</b> Macarrones S/H con tomate casero Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta
€ Pescado con verduras	€ Filete con escalivada	€ Salchicha de pollo	€ Pescado con ensalada	€ Hamburguesa con queso
<b>25</b> <b>FESTIVO</b> (Solo en Santander)	<b>26</b> Lentejas eco con verduras 1 Pechuga de pavo con champiñones 1 Fruta A/M.: Bocado de jamón York 1	<b>27</b> Puré de calabaza 12 Pescado al horno con patata asada 4-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta	<b>28</b> Patatas a la riojana Pollo asado con pimientos Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7	<b>29</b> Alubias rojas con verdura Pescado al horno con ensalada 4 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta
	€ Hamburguesa de pollo	€ Filete con aguacate	€ Pescado con ensalada	€ Salchichas

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.