

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