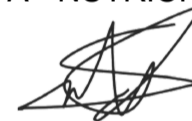


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
1	Ensalada de arroz 4 Albóndigas s/g en salsa Fruta A/M.: Fruta ☞ Tortilla paisana	2	Garbanzos con verduras Tortilla de patata 3-12 Fruta A/M.: Bocado s/g de pavo ☞ Pescado con ensalada	3	Menestra de verduras 12 Pescado al horno con ensalada 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta ☞ Filete con ensalada de tomate	4	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con champiñones Fruta A/M.: Bocado s/g de queso 7 ☞ Revuelto de espinacas	5	DÍA DE LA POESÍA	
8	Macarrones s/g con atún y tomate casero 4 Salchichas con zanahoria y calabacín asados 12 Fruta A/M.: Fruta ☞ Tortilla con aguacate	9	Puré de verdura 12 Pollo al ajillo con patata panadera 12 Fruta A/M.: Bocado s/g de jamón York ☞ Pescado en salsa	10	Alubias con verdura Pescado con ensalada de lechuga 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta ☞ Salchichas con ensalada de tomate	11	Patatas con costilla 12 Huevos con jamón serrano y tomate casero 3 Fruta A/M.: Bocado s/g de queso 7 ☞ Merluza con ensalada	12	Garbanzos con verdura Pescado con ensalada de tomate 4 Fruta A/M.: Fruta ☞ Filete de ternera	
15	Arroz con tomate casero Filete de pollo plancha con brócoli Fruta A/M.: Fruta ☞ Huevos rellenos	16	Alubia roja con verdura Cinta de lomo con pimientos Fruta A/M.: Bocado s/g de pavo ☞ Pescado con verdura	17	Espagueti s/g carbonara 7 Pescado con ensalada 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta ☞ Hamburguesa de pollo	18	Judías con patatas 12 San Jacobo s/g con champiñones 7 Fruta A/M.: Bocado s/g de queso 7 ☞ Merluza con verdura	19	Pizza Lomo plancha Helado 7 ☞ Revuelto de espinacas	

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.