

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