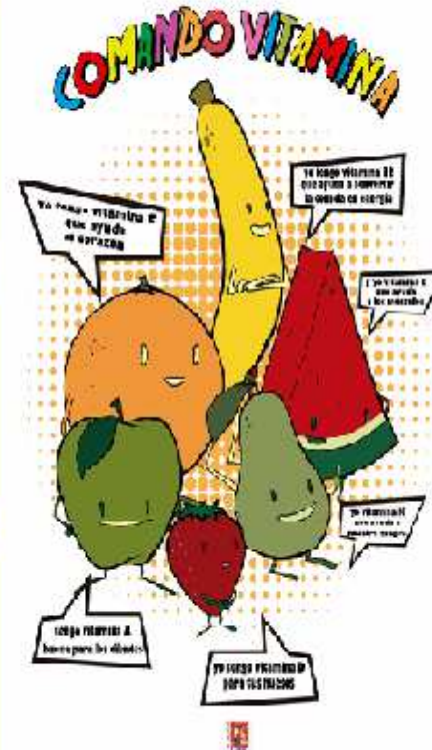


MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Tallarines salteados con jamon (1,3,6) Filete de bacaladilla (1,4) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Hamburguesa mixta (1,6,12) Patatas fritas Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Albóndigas de merluza y salmón en salsa (1,12) Fruta de temporada	Sopa con estrellitas (1,3) Chuleta al ajillo puré mahón Yogur (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judías pintas con chorizo Salmón en salsa de naranja (1,4) Fruta de temporada	Crema con calabaza (patata, zanah, calabaza, calabacín) Pollo a la jardinera (guiso.,zanah,patata) (1,12) Yogur (7)	Coditos con queso (1,3,7) Bacalao rebozado (1,4) gajos de tomate Fruta de temporada	Sopa de lluvia (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo y chorizo Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas caseras con hortalizas Limanda al horno (4,10) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Arroz a la milanesa (6,7) Tortilla de patata con calabacín (3) Yogur (7)	Judías verdes al ajillo Albóndigas (pollo/ternera) guisadas (1,3,6,7,12) Fruta de temporada	Guiso de alubias blancas (9) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3) Salchichas de ave con tomate (1,3,12) Fruta de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con arroz Platija en salsa con verduras (1,4,12) Fruta de temporada	Pote casero de garbanzos Tortilla francesa (3) gajos de tomate Yogur (7)	Crema hortalizas Lomo con patatas en salsa (1,6,12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con zanahoria Hamburguesa de pescado (1,3,4,7,9) Fruta de temporada	Espaguetis a la italiana (1,3) Contra de pollo asado (12) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con zanahoria Tortilla de patata (3) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Paella con pollo adobado (1,3) Tilapia en salsa verde (1,4,12) Fruta de temporada			



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

