

La comida se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: fresas, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximidad: ajos tiernos, acelgas, brócoli calabaza, alcachofa, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, habas tiernas, boniato, zanahoria, tomate.

Produce ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja.

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur contiene < 12,3g de azúcar / 100 g.

1

Festivo

4	5	6	7	8
	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla, puerro ecológico y de proximidad, calabaza, patata)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE CALDO DE PESCADO Y VERDURAS (1,2,3,4,9,14)
	HOKI AL HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) (Pesca Sostenible)	PECHUGA DE POLLO CON SALSA A LA PIMIENTA (7)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA (3)
	ENSALADA DE CANÓNIGOS (canónigos, iceberg, tomate, zanahoria, aceitunas verdes)	ARROZ BLANCO	PIMIENTOS Y PATATA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga ecológica y de proximidad, tomate)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con patata y calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo con cuscús salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Lenguado rebozado con verduras al vapor / Fruta
11	12	13	14	15
TALLARINES A LA NAPOLITANA (1,3)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad) (1)	ARROZ DELICIAS DEL CAMPO (porro ecológico y de proximidad, cebolla, zanahoria, pimientos, guisantes, champiñones)	PURÉ DE CALABACÍN (carabacín, puerros, cebolla, zanahoria)	GARBANZOS ecológicos CON ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y HUEVO (3)
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO (4)	POLLO ASADO CON LIMÓN (Bienestar animal)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	ALBÓNDIGAS DE CARNE DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)	RABAS DE CALAMAR (1,3,2)
ENSALADA GRIEGA (hoja de roble, orégano, aceitunas negras, queso tierno) (7)	PATATAS FRITAS	ENSALADA DE TOMATE CHERRY (lechuga ecológica y de proximidad, mezclum, tomate cherry, zanahoria)	SALSA DE VERDURAS, CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate) Y PATATA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, hoja de roble, tomate, pepino, aceitunas verdes)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA ecológica	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Crema de calabaza y tortilla de acelgas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche casero variado / Fruta
18	19	20	21	22
SOPA DE CALDO DE CARNE Y VERDURAS CON FIDEVÍ (1,3)	ARROZ 5 DELICIAS (zanahoria, pimientos, champiñones, maíz, guisantes)	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS	FIDEUÁ A LA MARINERA (1,2,3,4,14)	GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, col) (con calabaza ecológica y de proximidad)
MERLUZA AL HORNO AMB PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA (3)	MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE	FINGERS DE POLLO CASERO (1,3)	SALMÓN AL HORNO (4)
ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, cebolla morada, tomate, maíz, aceitunas negras)	ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, albahaca, orégano, aceitunas negras, queso tierno) (7)	CHAMPIÑONES Y PATATA	ENSALADA DE OTOÑO (lechuga ecológica y de proximidad, escarola, zanahoria, manzana)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA ecológica
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y bacalao con pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Sepia con cebolla, calabaza y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
25	26	27	28	29
ESPIRALES CON SALSA 4 QUESOS (1,3,7)	PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, puerro ecológico y de proximidad, cebolla, patata)	GARBANZOS CON ARROZ Y MENESTRA DE VERDURAS		
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	RAGÚ DE TERNERA	BACALAO REBOZADO (1,3,4)		
ENSALADA DE MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria, maíz)	VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) Y ARROZ BLANCO	ENSALADA DE CANÓNIGOS (lechuga ecológica y de proximidad, canónigos, zanahoria, remolacha, aceitunas verdes)	Jueves Santo	Viernes Santo
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA ecológica		
Sugerencia de cena: Merluza con patata, judías y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta		

Legenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos