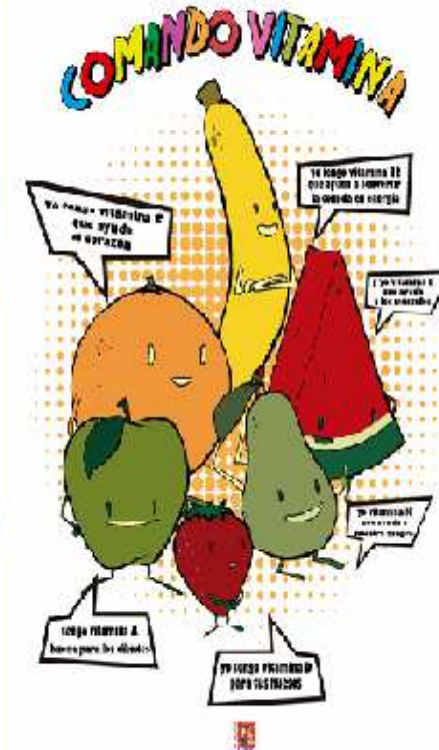


MENÚ DE PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Macarrones carbonara (leche, cebolla, bacon) (1,3,7) Gallo al horno (2,4,14) Yogur (7)	Guiso de alubias blancas (9) Alitas de pollo (12) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz a la milanesa (6,7) Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema de espinacas Magro a la riojana Patatas fritas Fruta de temporada	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3) Salmón en salsa (1,12) Yogur (7)	Pote casero de garbanzos Caldereta de pollo a la jardinera (1,3) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas caseras con hortalizas Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Coditos con queso (1,3,7) Tortilla de patata (3) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Contra de pollo asado (12) Patatas fritas Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12) Fruta de temporada	Judías pintas con arroz Platija en salsa con verduras (1,4,12) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Patatas a la riojana Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos y verduras Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Crema de zanahoria Hamburguesa de atún (4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Tallarines salteados con jamon (1,3,6) Chuleta en salsa (1,12) Yogur (7)	Judías blancas con arroz Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Paella con pollo adobado (1,3) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas con zanahoria Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada	Judías verdes al ajillo Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,3,6,7,12) Fruta de temporada	FESTIVO	FESTIVO



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.

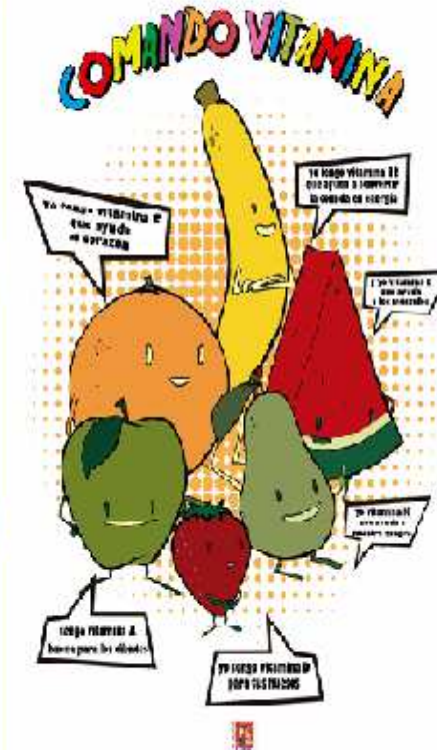
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.





MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Macarrones carbonara msl (1,3,7) Gallo al horno (2,4,14) Yogur (7)	Guiso de alubias blancas (9) Alitas de pollo (12) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz blanco con tomate frito Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas a la levantina (legumbre con patata y arroz) Tortilla francesa (3) con lechuga y soja (6) Fruta de temporada	Crema de espinacas Croquetas de pollo (1,2,4,6,7,12,14) Patatas fritas Fruta de temporada	Fideuá (judías,pimientos,cebolla) (1,3) Salmón en salsa (1,12) Yogur (7)	Pote casero de garbanzos Caldereta de pollo a la jardinera (1,3) Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas caseras con hortalizas Boquerones rebozados (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con Lechuga y pepinillos (12) Fruta de temporada	Coditos con queso (1,3,7) Tortilla de patata (3) Fruta de temporada	Coliflor al ajoarriero Contra de pollo asado (12) Patatas fritas Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Salchichas de ave frescas asadas (1,3,12) Fruta de temporada	Judías pintas con arroz Platija en salsa con verduras (1,4,12) Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro) Filete de gallo a la andaluza (1,2,4,14) con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos y verduras Huevos Villaroy (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Crema de zanahoria Hamburguesa de atún (4) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3) Empanadillas de bonito (1,2,3,4,6,7,9,14) Yogur (7)	Judías blancas con arroz Roty de pavo estofado (1,6,7,9,12) Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Paella con pollo adobado (1,3) Tortilla francesa (3) con Ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas con zanahoria Palometa a la riojana (pimientos,cebolla,tomate) (4) Fruta de temporada	Judías verdes al ajillo Albóndigas (pollo/ternera) a la jardinera (pat,zanah, guis...) (1,3,6,7,12) Fruta de temporada	FESTIVO	FESTIVO



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.

