

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

Legenda de alérgenos presentes:

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