

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4 Espaguetis integrales con tomate 🍴🍅 Salmorejo 🍴🍴 Ragout de pollo 🍴 Paella de pollo 🍴 Flan, Pan y Agua 🍴🍵
LUNES 7 Crema de verduras Espinacas rehogadas Albóndigas horno con tomate ⚠️ Platija al horno 🐟 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴	MARTES 8 Lentejas con calabaza ⚠️ Gazpacho 🍴🍴 Tortilla fr de calabacín 🍴 Filete ruso 🍴 Yogur, Pan Integral, Agua 🍴🍵	MIÉRCOLES 9 Coliflor rehogada Salteado campestre 🍴 Ragout de pollo 🍴 Bacalao a la vizcaína 🐟 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴	JUEVES 10 Arroz con tomate Menestra de verduras rehogada Tilapia guisada con salsa de limón 🐟 Cinta de lomo a la plancha 🐟 Fruta Temporada, Pan Integral 🍴	VIERNES 11 Sopa ave fideo integral 🍴🍅🍴 Ensalada campera 🍴🍴🐟 Garbanzos con sofrito verd. 🍴 Revuelto de jamón york 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
LUNES 14 FESTIVO	MARTES 15 Espirales integrales carbonara 🍴🍴⚠️ Guisantes salteados 🐟 Salmón a la naranja 🐟 Chuleta de cerdo a la plancha 🍴 Yogur, Pan Integral, Agua 🍴🍵	MIÉRCOLES 16 Crema de calabacín 🍴 Patatas con calamares 🐟 Jamoncitos pollo al ajillo 🐟 Palometa al horno 🐟 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴	JUEVES 17 Calabaza gratinada 🍴 Salmorejo 🍴🍴 Arroz, garbanzo, patata, magro 🍴 Ens. Lechuga y cebolla 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍴	VIERNES 20 Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patata 🍴 Escalopines a la plancha Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
LUNES 21 Brócoli rehogado Crema de boniato 🍴 Magro guisado a la jardinera 🐟 Gallineta al limón 🍴 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴	MARTES 22 Macarrones int. amatriciana 🍴🍴⚠️ Ensalada de quinoa 🍴 Bonito encebollado 🐟 Frittata calabacín gratinada 🍴 Yogur, Pan Integral, Agua 🍴🍵	MIÉRCOLES 23 Patatas guisadas con pollo 🍴 Panaché de verduras 🍴🍴 Cous Cous completo 🍴 Tilapia al horno 🐟 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴	JUEVES 24 Judías blancas ECO guisadas Berenjenas asadas Revuelto de jamón y queso 🍴⚠️🍴 Cinta de lomo a la plancha 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍴	VIERNES 25 Arroz 3 delicias (jamón, huevo, maíz) ⚠️ Acelgas rehogadas con patatas 🍴 Merluza rebozada 🐟🍴 Pavo al ajillo Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
LUNES 28 Judías verdes rehogadas con patatas Ensaladilla rusa 🍴🍴 Abadejo enharinado frito 🐟🍴 Pavo en salsa Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴	MARTES 29 Arroz con tomate Verduras a la provenzal Cinta de lomo a la plancha Tortilla de patatas y calabacín 🍴 Yogur, Pan Integral, Agua 🍴🍵	MIÉRCOLES 30 Lentejas ECO con verduras ⚠️ Crema de zanahorias Revuelto de patatas y calabacín 🍴 Burrito bowl (arroz, alub, maíz, atún) 🐟 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴		

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

LEYENDA		
🍴 - cacahuete	🍴 - altramuces	🍴 - gluten
🍴 - mostaza	🍴 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🍴 - apio	🍴 - crustáceos	🍴 - huevo
🍴 - soja	🍴 - sésamo	🍴 - leche
🍴 - moluscos	🍴 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

Secundaria