

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar. Las frutas de este mes son: <b>Mandarina, Pera, Manzana, Plátano y Naranja.</b> Las hortalizas de este mes son: <b>Acelgas, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Boniato, Zanahoria y Tomate.</b>				
El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.				
2	3	4	5	6
<b>Macarrones integrales Gratinats (1,3,7)</b>	<b>Guiso de Alubias blancas con Verduras (cebolla y zanahoria)</b>	<b>"Arroz Brut"</b>	<b>Crema de Coliflor</b>	<b>Garbanzos salteados con Verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)</b>
<b>Tortilla a la Francesa (3)</b>	<b>Lomo al horno</b>	<b>Merluza con Salsa Marinera (2,4,14)</b>	<b>Pollo a la plancha</b>	<b>Limanda a la Milanesa (ajo, perejil y huevo harina) (1,3,4)</b>
<b>Ensalada Variada (romana, canónigos, tomate y zanahoria)</b>	<b>Patatas fritas</b>	<b>Ensalada Variada (lechuga, tomate y zanahoria)</b>	<b>Patata y cebolla</b>	<b>Tomate aliñado con aceitunas verdes</b>
<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Guiso de lentejas con verduras y cuscús / Fruta	Suggeriment de sopar: Sopa con verduras y huevo cocido con Ensalada / Fruta	Suggeriment de sopar: Espirales de legumbres con champiñones / Fruta	Suggeriment de sopar: Ensalada variada y Tortilla de patata y cebolla / Fruta	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
9	10	11	12	13
<b>Crema de zanahoria (zanahoria, cebolla, puerro y patata)</b>	<b>Tallarines Aglio e Olio (1,3)</b>	<b>Crema de espinacas y alubias blancas</b>	<b>Lentejas estofadas con Verduras (cebolla, zanahoria y espinacas) (1)</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>
<b>Muslitos de Pollo al horno</b>	<b>Gallineta con rebozado casero (1,3,4)</b>	<b>Albóndigas (magro y morcillo) (1)</b>	<b>Salmón al horno (4)</b>	<b>Tortilla de patata (3)</b>
<b>Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano y queso tierno) (7)</b>	<b>Tomate aliñado con Orégano</b>	<b>Verduras (cebolla, puerro, tomate y zanahoria) y patata</b>	<b>Patata hervida</b>	<b>Ensalada variada (lechuga, tomate y zanahoria)</b>
<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>
Suggeriment de sopar: Revuelto de huevo con champiñones y tomate / Fruta	Suggeriment de sopar: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Suggeriment de sopar: Puré de verduras y lomo con boniato / Fruta	Suggeriment de sopar: Coca de verduras con bacalao / Fruta
16	17	18	19	20
<b>Paella de Verduras (9)</b>	<b>Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria y espinacas) (1)</b>	<b>Crema de Carabassa (1)</b>	<b>Guiso de garbanzos con verduras (cebolla, zanahoria y acelgas)</b>	<b>Sopa de caldo de carne con fideos (1,3,9)</b>
<b>Merluza al limón (1,2,4,14)</b>	<b>Pollo a la plancha</b>	<b>Limanda con enharinado casero (1,4)</b>	<b>Lomo con salsa de verduras (cebolla y zanahoria)</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla (3)</b>
<b>Ensalada variada (iceberg, zanahoria y maíz)</b>	<b>Tomate aliñado con Albahaca</b>	<b>Ensalada con Brotes (iceberg, tomate i zanahoria) (6)</b>	<b>Arroz cocido</b>	<b>Brócoli y zanahoria (11)</b>
<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>
Suggeriment de sopar: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta y Tortilla con champiñones / Fruta	Suggeriment de sopar: Pisto de verduras con queso de cabra y pan / Fruta	Suggeriment de sopar: Ensalada y salmon a la plancha con cuscús / Fruta	Suggeriment de sopar: Quesadillas mexicanas variadas / Fruta
23	24	25	26	27
<b>Arroz de pescado (2,4,14)</b>	<b>Crema de verduras (1)</b>	<b>Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria y espinacas) (1)</b>	<b>Macarrones a la napolitana (1,3)</b>	
<b>Pechuga de pollo a la plancha</b>	<b>Palometa con rebozado casero (1,3,4)</b>	<b>Pavo con Salsa</b>	<b>Tortilla a la francesa (3)</b>	
<b>Ensalada con maíz (iceberg, hoja de roble y tomate)</b>	<b>Brócoli y zanahoria</b>	<b>Arroz cocido</b>	<b>Ensalada Caprese (tomate, albahaca y queso) (7)</b>	
<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Yogur Natural (7)</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	<b>Fruta de Temporada</b>	
Suggeriment de sopar: Lentejas con verduras y patata / Fruta	Suggeriment de sopar: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Suggeriment de sopar: Merluza a la plancha con patata, brócoli y zanahoria / Fruta	Suggeriment de sopar: Crema de verduras y quiche variada / Fruta	
<b>Fiesta escolar unificada</b>				