



		1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		<b>Ensalada de patata</b> (lechuga, tomate, maíz y olivas)  <b>Fricandó de ternera</b> con salsita de verduras  Fruta del tiempo	<b>Lentejas guisadas</b> a la riojana  <b>Tortilla de patatas</b> con ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla a la francesa</b> con ensalada variada  Yogur natural
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
<b>LIBRE DISPOSICIÓN</b>  	Pasta con salsa de tomate y queso  <b>Pollo rebozado casero</b> con ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Judías verdes con patata y aceite de oliva</b>  <b>Albóndigas de ternera</b> a la jardinera  Melocotón en almíbar	<b>Paella de verduras</b>  <b>Pollo al horno</b> con ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Ensalada de garbanzos con vegetales (s/atún)</b>  <b>Tortilla de queso</b> con ensalada variada  Yogur natural
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
<b>Arroz 3 delicias</b> (zanahoria, guisantes, maíz)  <b>Tortilla de jamón york</b> con ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Sopa de verduras con pasta</b>  <b>Pollo al horno</b> con patatas fritas  Fruta del tiempo	<b>Pasta a la carbonara</b>  <b>Tortilla a la francesa</b> con ensalada variada  Yogur natural	<b>Lentejas guisadas</b> con verduras  <b>Croquetas de pollo</b> con ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Crema de verduras con picatostes</b>  <b>Canelones caseros de carne</b> con bechamel gratinados y con ensalada  Fruta del tiempo
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES FIN DE CURSO	<b>BUENAS VACACIONES DE VERANO!!!</b> 	
<b>Pasta con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de queso</b> con ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Arroz a la cazuela con verduras</b>  <b>Pollo a la plancha</b> ensalada variada  Fruta del tiempo	<b>Ensaladilla rusa</b> (patata, vegetales, <b>sin atún</b> )  <b>Croquetas de pollo</b> con ensalada variada  Postre especial fin de curso / Fruta		

"¿Sabías que un **ATÚN** puede llegar a medir 4,5 metros? Es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Es un pescado graso rico en omega-3, y las proteínas que aporta son de alto valor biológico. El atún es una fuente importante de vitamina B3, B6, B12, D y minerales como el fósforo y el selenio. Hay muchas formas de consumir atún: fresco, en conserva, en salazón..." Fundación Española de la Nutrición.

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...
- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.
- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.
- El menú se cocina con aceite de oliva.
- La ensalada variada a servir se puede ir alternando entre: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo... todos aquellos alimentos vegetales y de temporada que se quieran añadir y alternar.