

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 VACACIONES	01 FESTIVO	02 Ensalada de huevo (7) Arroz a banda con rape (4,5,6) Fruta fresca y yogur (8)	03 Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Macarrones integrales ecológicos boloñesa (9) Fruta fresca y yogur (8)	04
07 Sopa de ave (7,9) Merluza plancha con arroz napolitana (4,5,6) Fruta fresca, yogur y pastel de chocolate (7,8,9)	08 Estofado de alubias Pollo plancha con patatas gajo Fruta fresca, yogur y pastel de chocolate (7,8,9)	09 Ensalada de atún (4,5,6) Cordon blue con puré de boniato Fruta fresca, yogur y pastel de chocolate (7,8,9)	10 Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Lasaña mixta (8,9) Fruta fresca, yogur y pastel de chocolate (7,8,9)	11
14 Lentejas guisadas Pizzas variadas (7,8,9) Fruta fresca, yogur y bizcocho casero (7,8,9)	15 Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Pollo horno con cous-cous (9) Fruta fresca, bizcocho casero y yogur con azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO (7,8,9)	16 Espirales al pesto (7,8,9) Fletan rebozado con puré verduras ecológicas y km0 (4,5,6,9) Fruta fresca, yogur y bizcocho casero (7,8,9)	17 Sopa con tiburones (7,9) Salchichas mixtas con patatas al horno Fruta fresca, yogur y bizcocho casero (7,8,9)	18
21 Ensalada mixta Paella con morralla km0 (4,5,6) Fruta fresca, yogur y tarta de zanahoria (7,8,9)	22 Sopa maravilla (7,9) Croquetas de cocido con ensalada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13) Fruta fresca, yogur y tarta de zanahoria (7,8,9)	23 Guiso de garbanzos con verduras Hot dog con puré de patata y ensalada Fruta fresca, yogur y tarta de zanahoria (7,8,9)	24 Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Merluza horno con tallarines en salsa parisienne Fruta fresca, yogur y tarta de zanahoria (7,8,9)	25
28 Ensalada con aceitunas Nuggets de pollo con puré de verdura y patata (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13) Fruta fresca y yogur (8)	29 Sopa de ave (7,9) Fletan rebozado con arroz napolitana (4,5,6) Fruta fresca y yogur (8)	30 Estofado de alubias Hamburguesa mixta con patatas asadas Fruta fresca y yogur con azúcar BIO de caña integral COMERCIO JUSTO (8)	31 Crema de verduras ecológicas y km0 especies BIO COMERCIO JUSTO Espaguetis con guiso de ternera (7,9) Fruta, yogur y creeps de chocolate (7,8,9)	01

Vegetariano

KMO

Ecológico

1 Cacahuete  
2 Cáscara de frutos secos

3 Sésamo  
4 Pescado

5 Crustáceos  
6 Molusco

7 Huevo  
8 Lactosa

9 Gluten  
10 Apio

11 Mostaza  
12 Sulfitos

13 Soja  
14 Altramuces