

Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
		FESTIVO		3
				Guisado de garbanzos al toque de curri Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras Yogur artesano
6	7	8	9	10
Espirales con tomate, atún y aceitunas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Estofado de alubias con jamón y calabaza Pizza de york y queso con ensalada Fruta de temporada	Ensalada completa con huevo Arroz marinera Fruta de temporada 	Crema de verduras de temporada Ragout de pavo con guisantes y zanahoria Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado fresco de lonja con patatas Yogur artesano
13	14	15	16	17
Crema de puerros y calabaza Merluza a andaluza con patatas Fruta de temporada	Puchero de garbanzos Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada Fruta de temporada 	Paella valenciana Jamón de york y queso con ensalada Fruta de temporada 	Macarrones boloñesa Tortilla de atún con ensalada de manzana Fruta de temporada	Fiesta de la fruta de temporada: ¡Granada! Sopa maravilla Pollo al horno con patatas Yogur artesano con granos de granada
20	21	22	23	24
Empedrado de lentejas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada 	Crema de legumbres Pechuga de pollo plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada 	Arroz con tomate Longanizas caseras al horno con ensalada Fruta de temporada	Tallarines con salteado de verduras y salsa de soja Pescado fresco de lonja con ensalada Yogur artesano
27	28	29	30	
Ensalada cítrica con queso Arroz al horno Fruta de temporada	Sopa de fideos Albóndigas en salsa con menestra Fruta de temporada 	Alubias con verduras Tortilla de atún con ensalada de manzana Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo con champiñones Fruta de temporada	

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



El ingrediente principal de este plato es **ECO**. Se servirá pan blanco e integral.



FRUTA DE TEMPORADA

LA GRANADA "ESTA FRUTA ES LA BOMBA"

Son muchas las creencias al rededor de la granada... En la Antigua Grecia se decía que era la propia Afrodita (Diosa del amor) la que sembró el granado por primera vez para fortalecer el amor mientras entre los mortales, mientras que en Mesopotamia los guerreros se la comían antes de salir a batalla para ser invencibles.... Lo único que sabemos al 100% es que a lo largo de la historia esta fruta "es la bomba".

La granada es una bomba de fibra y antioxidantes que lucha contra el envejecimiento ayudando a prevenir enfermedades degenerativas, contribuye al correcto funcionamiento del sistema digestivo y ayuda a depurar hígado y riñones. También ayuda al sistema circulatorio y al sistema inmune.

¡Tan sólo hay que verlo!



La granada es una fruta estupenda para ser protagonista de nuestros platos y que... ¡Hay un montón de formas de comerla! Te dejamos unas ideas:



SOLO GRANADA



YOGUR NATURAL CON PEPITAS DE GRANADA



ZUMO DE NARANJA CON PEPITAS DE GRANADA



ENSALADA CON PEPITAS DE GRANADA

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



Además, un día de este mes podrás disfrutar un delicioso postre en el comedor escolar.



RECOMENDADOR DE CENAS



COMIDA



CENA

	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	

Elaborado por:
Ángela Navarro CVO0604
Raquel Sanz CVO0815

