



lunes martes miércoles jueves viernes

			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Arroz con coliflor y magro</b></p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p><b>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</b></p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
* 5	6	* 7	8	* 9
		<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b></p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Paella campesina</b></p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p><b>Estofado de garbanzos con boniato rojo de temporada</b></p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p><b>Ensalada multicolor</b></p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur natural</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta sin gluten 14</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p><b>Guiso de alubias pintas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p><b>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</b></p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p><b>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>Panini "sin gluten" casero con atún y verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Gallo San Pedro en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre especial</p>	

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra  
Valor: Generosidad

**Sabías que...**

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Rico en omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático

\* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.  
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.