



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Recomanacions per al sopar: Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix, i al inrevés. De postres, el millor es fruita fresca cada dia i 1-2 dies làctits.				1
4	5	6	7	8
11 Sopa de fideos (1,9,6,3) Hamburguesa con patatas fritas Tarta helada (7)	12 Macarrones a la napolitana(1) Merluza al horno(4) Fruta de temporada	13 Lentejas con verdura Chuleta de pavo a la brasa Fruta de temporada	14 Ensalada con frutos secos (8) Paella (9,6,3) Yogur con fruta(7)	15 Hervido valenciano Croquetas de pollo(1,3,6) Fruta de temporada
18 Crema Bretona Lomo de cerdo a la brasa con tomate Fruta de temporada	19 Arroz con tomate Contramuslo de pollo con verduras al horno Fruta de temporada	20 Sopa de verduras (1,9) Albóndigas a la jardinera (3,8,1) Flan de huevo (1,3)	21 Pasta a la carbonara (1,7) Tortilla francesa con queso y ensalada (3,7) Fruta	22 Potaje de garbanzos Pescado a la plancha(4) Fruta de temporada
25 Amanida campera (patata, atún , olivas) Alitas de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada	26 Crema de calabaza Pescado a la vizcaína(1,4) Fruta de temporada	27 Fideuá(1,3,6,9,14,2) Tortilla con calabacín(3) Yogur artesano(7)	28 Ensalada mixta con atún (4) Paella(3,6,9) Fruta de temporada	29 Lentejas con zanahoria Huevos duros acompañados de tomate natural(3) Fruta de temporada

*Tendrán pan blanco e integral del pueblo de Cinctorres (se alternará) y agua todos los días. Los yogures son de proximidad.

Aquellos alumnos con intolerancias o alergias tendrán platos alternativos, sustituyendo aquel plato/ingrediente que no puedan comer; por ejemplo los alumnos con intolerancia a la leche se les sustituirá por soja y los alumnos que no ingieran carne de cerdo se les sustituirá por otro tipo de carne en función del menú semanal.

ALÉRGICOS: 1.GLUTEN; 2. CRUSTÁCEOS; 3.HUEVOS; 4.PESCADO; 5.CACAHUETES; 6.SOJA; 7.LECHE Y DERIVADOS; 8. FRUTOS CON CÁSCARA
9. APIO; 10.MOSTAZA; 11.SÉSAMO; 12. DIÓXIDO DE AZUFRE O SULFITOS; 13.ALTRAMUCES; 14.MOLUSCOS