

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Caprichos de calamar</b> Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Pizza de atún</b> con tomate y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave halal con fideos</b> con huevo <b>Muslo de pollo halal a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada	13 Hummus con tosta <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Albóndigas de ave halal en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Espirales a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de ave halal en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con leche de coco, soja y cilantro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli con crostones caseros</b> <b>Alitas de pollo halal con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con pollo halal salteado y salsa carbonara</b> con leche <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Pollo halal rebozado casero</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave halal con letras</b> con huevo <b>Cocido completo vegetariano</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con nachos <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones salteados con pollo halal</b> con tomate y queso Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES