



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>lechuga, lombarda, pepino</p> <p>2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de ave halal en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>3</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Sabroso de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>4</p> <p>Ensalada valenciana con queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p>5</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de zanahoria con nachos</p> <p>6</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>10</p> <p>Sopa de ave halal con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo vegetariano</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz</p> <p>11</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pollo halal con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>12</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>13</p> <p>Arroz pilaf con tomate</p> <p>con especias</p> <p>Hamburguesa de ave halal rustida al horno</p> <p>con guarnición de verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>18</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino</p> <p>19</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Cazuela de pollo halal en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Ensalada completa con fruta y queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salmón</p> <p>con salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p>24</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p>Pollo halal a la cazadora</p> <p>con champiñón, pimiento rojo y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>25</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Rustidera de abadejo</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos</p> <p>26</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave halal con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>