

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 2

Coditos con verduras al curry

con tomate

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 3

Estofado de LENTEJAS ECO

con cebolla, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, pepino 4

Sopa de ave con fideos

Lomo asado

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5

Cassoulet de alubias

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Muslo de pollo asado

al horno

Fruta de temporada

6

FESTIVO

Lechuga, remolacha, maíz, olivas 9

Lentejas juliana con arroz

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz 10

Espirales salteados con hortalizas

Filete de merluza en salsa verde con guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11

Crema de verduras campestres

con patata, cebolla, calabaza y calabacín

Salteado de magro con hortalizas

al horno

Fruta de temporada

12

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

Yogur desnatado

Lechuga, zanahoria, olivas 13

Estofado viudo de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de merluza al caldo corto

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 16

Crema de calabaza

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

Zanahoria, maíz, olivas 17

Arroz de invierno

con verduras

Lomo rustido

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 18

MACARRONES ECO toscana

con tomate, zanahoria y cebolla

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con pan 20

Sopa de ave con fideos

Guisado de pollo en salsa

con hortalizas

Yogur desnatado

Aventuras en América del Sur

Sabías que...

Consejos saludables