

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 2</p> <p>Coditos con verduras al curry</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 3</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimienta</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 4</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 9</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Espirales salteados con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Salteado de magro con hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 13</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 16</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Arroz de invierno</p> <p>con verduras</p> <p>Lomo rustido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 18</p> <p>MACARRONES ECO toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Guisado de pollo en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Yogur desnatado</p> |



Sabías que...

Consejos saludables