

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 2

**Coditos con verduras al curry**

con tomate y queso gratinado

**Boquerón en tempura**

rebozado casero

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 3

**Estofado de LENTEJAS ECO**

con cebolla, calabacín y pimienta

**Pizza de york y queso**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, pepino 4

**Sopa juliana con fideos**

sopa de verduras

**Cocido con pelota**

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5

**Cassoulet de alubias**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Muslo de pollo en salsa pepitoria**

con salsa al horno

Fruta de temporada

6

FESTIVO

Lechuga, remolacha, maíz, olivas 9

**Lentejas juliana con arroz**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz 10

**Espirales salteados con hortalizas**

con tomate y queso gratinado

**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 crujiente de pan casero**

con patata, cebolla, calabaza y calabacín

**Hamburguesa mixta en salsa**

con carne de cerdo y ternera en salsa de verduras

Fruta de temporada

12

**Ensalada mediterránea con queso**

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

**Paella alicantina**

con pollo y magro de cerdo

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 13

**Estofado viudo de garbanzos**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 16

**Crema de calabaza**

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

Zanahoria, maíz, olivas 17

**Arroz de invierno**

con verduras

**Longanizas rustidas al horno**

con carne de cerdo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 18

**MACARRONES ECO toscana**

con tomate, zanahoria y cebolla

**Rustidera de merluza**

al horno con patata, cebolla y pimienta roja

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19

**Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con nachos 20

**Sopa minestrone con fideos**

sopa de verduras

**Tacos mariachis**

con pollo, mix de pimientos y especias

Fruta de temporada



Sabías que...

Consejos saludables