

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

Hummus con pan
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada
Albóndigas en salsa
con salsa de tomate
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones ECO con tomate y aceitunas
con queso gratinado
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano
con queso
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
con huevo
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con patata y salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz con salsa de tomate
Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Lomo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas
Crema de brócoli
sin crostones
Alitas de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Espaguetis salteados con hortalizas
con queso
Pollo en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz
Sopa de ave con letras
con huevo
Cocido completo
con garbanzos, magro, patata y hortalizas
Fruta de temporada

Hummus de boniato con pan
Arroz viudo con verduras de temporada
Rustiderra de pollo
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Focaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
con olivas negras
Macarrones salteados con pollo
con tomate y queso gratinado
Yogur de la Nonna
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz
Alubias estofadas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES