

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

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

Merluza rellena de jamón y queso
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, remolacha
LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

Hummus con tosta
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Albóndigas en salsa
con salsa de tomate
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Garbanzos satay
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

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

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones ECO con tomate y aceitunas
con queso gratinado
Caprichos de calamar
Fruta en conserva

Lechuga, olivas, maíz
Ensalada multicolor con queso
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz a banda
con pescado
Yogur

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

Lechuga, tomate, lombarda
Olleta alicantina
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas permitidas
Pizza prosciutto
con jamón cocido, tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, maíz
Espirales a la provenza
con tomate, hortalizas permitidas y queso

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Alubias con verduras especiadas permitidas
con zanahoria, calabacín y puerro

Lechuga, zanahoria, maíz
Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

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

Lechuga, lombarda, zanahoria
Alubias con verduras especiadas permitidas
con zanahoria, calabacín y puerro

Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES