

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz  
**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
**Ensalada multicolor con queso**  
Arroz a banda  
con pescado  
Yogur

Lechuga, tomate, maíz  
**Macarrones "sin gluten" a la provenza**  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria  
**Alubias con verduras especiadas**  
Tosta de pan con jamón serrano  
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**  
Filete de abadejo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda  
**Olleta alicantina**  
Lomo rustido  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas**  
Filete de merluza 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 fideos "sin gluten"**  
sin huevo  
Cocido completo  
con garbanzos, magro, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

Hummus de boniato con pan  
**Arroz viudo con verduras de temporada**  
Rustidera de merluza  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

Focaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**  
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo  
con tomate y queso gratinado  
Yogur de la Nonna  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz  
**Alubias estofadas**  
Tosta de pan con jamón serrano  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES