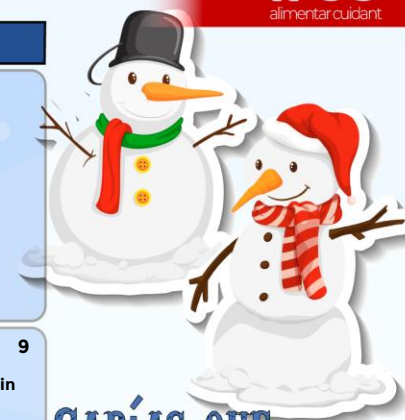


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> sin huevo <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	13 Hummus con pan <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Pollo en salsa</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz a banda</b> con pescado Yogur	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate, hortalizas y queso <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tosta de pan con jamón serrano</b> Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli</b> sin crostones <b>Alitas de pollo con patatas fritas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Lomo rustido</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b> con queso <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> sin huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con pan <b>Arroz viudo con verduras de temporada</b> <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate y queso gratinado Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tosta de pan con jamón serrano</b> Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES