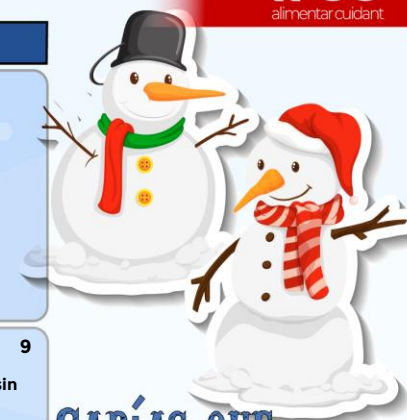


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas sin queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate, verduras y jamón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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES