

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

Ensalada multicolor  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Arroz a banda  
con pescado  
Savia de soja

Espirales a la provenza  
con tomate y hortalizas, sin queso  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
al horno  
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas  
con zanahoria, calabacín y puerro  
Tortilla española  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Garbanzos con verduras  
Filete de abadejo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Crema de brócoli  
sin crostones  
Alitas de pollo con patatas fritas  
Fruta de temporada

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

Espaguetis salteados con hortalizas  
sin queso  
Filete de merluza en salsa de limón  
al horno  
Fruta de temporada

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

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**  
Rustidera de merluza  
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, sin queso  
Savia de soja

Alubias estofadas  
con hortalizas  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES