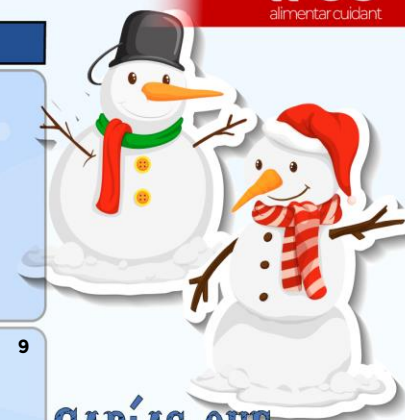


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO con hortalizas y aceitunas</b>  <b>Filete de merluza al horno</b>  Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Lomo al horno con tomate natural</b>  Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino  <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Muslo de pollo asado</b> al horno con hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  <b>Filete de merluza al vapor</b>  Fruta de temporada	13 Hummus de garbanzos <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 <b>Ensalada multicolor</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Aroz con pescado</b> con merluza Yogur edulcorado	15 Lechuga, remolacha, maíz  <b>Espirales a la provenza</b> con hortalizas <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>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con setas</b>  <b>Lomo al horno</b> con cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Filete de abadejo al caldo corto</b>  Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de brócoli</b> sin crostones <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda  <b>Alubias con verduras</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b>  <b>Filete de merluza con limón</b> al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco</b>  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> con huevo <b>Lomo asado</b>  Fruta de temporada	28 Hummus de boniato <b>Aroz viudo con verduras de temporada</b>  <b>Merluza al horno</b> con cebolla y pimienta roja Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, olivas negras <b>Crema de verduras a la italiana</b> con olivas negras <b>Macarrones salteados con pollo</b> Yogur edulcorado	30 Lechuga, lombarda, maíz <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES