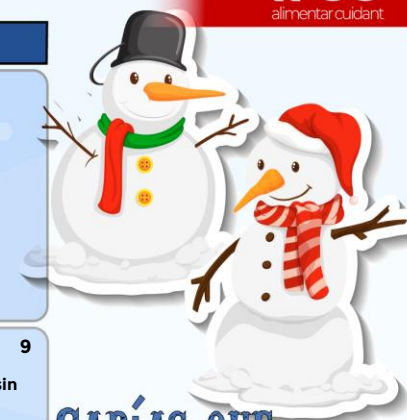


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con hortalizas y aceitunas Filete de merluza al horno Postre permitido	8 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Lomo al horno con tomate natural Postre permitido	9 Lechuga, zanahoria, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Muslo de pollo asado al horno con hortalizas Postre permitido
12 Lechuga, tomate, maíz Alubias a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza al vapor Postre permitido	13 Hummus de garbanzos Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Pollo en salsa con salsa de tomate Postre permitido	14 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Aroz con pescado con merluza Postre permitido	15 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con hortalizas Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Postre permitido	16 Lechuga, lombarda, zanahoria Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro Tortilla francesa Postre permitido
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con setas Lomo al horno con cebolla Postre permitido	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	21 Lechuga, pepino, olivas Crema de brócoli sin crostones Alitas de pollo rustidas Postre permitido	22 Lechuga, tomate, lombarda Alubias con verduras Tortilla francesa Postre permitido	23 Lechuga, zanahoria, maíz Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Filete de merluza con limón al horno Postre permitido
26 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos con boniato rojo fresco Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Lomo asado Postre permitido	28 Hummus de boniato Aroz viudo con verduras de temporada Merluza al horno con cebolla y pimiento rojo Postre permitido	29 Lechuga, zanahoria, olivas negras Crema de verduras a la italiana con olivas negras Macarrones "sin gluten" salteados con pollo Yogur edulcorado	30 Lechuga, lombarda, maíz Alubias estofadas con hortalizas Tortilla francesa Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES