

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Merluza rellena de jamón y queso

Fruta de temporada

Hummus con tosta

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**Albóndigas en salsa**

con salsa de tomate

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino

Arroz con salsa de tomate

Longanizas en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

Garbanzos satay

con leche de coco, soja y cilantro

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones ECO con tomate y aceitunas
con tomate y queso**Caprichos de calamar**

Fruta en conserva

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas**Pizza prosciutto**

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras**Muslo de pollo a la portuguesa**

al horno con patata y salsa de hortalizas

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

12

Ensalada multicolor con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz a banda

con pescado

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz
Espirales a la provenza
con tomate, hortalizas y queso**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria
Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, calabacín y puerro**Tortilla española**

con patata y cebolla

Fruta de temporada

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100