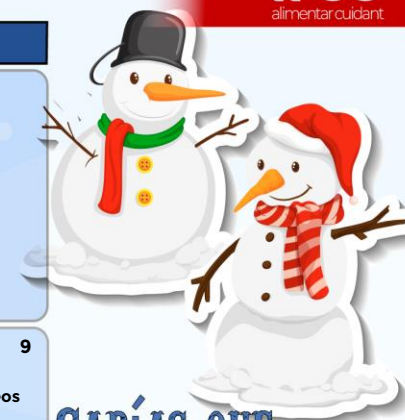


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO con tomate y aceitunas sin queso Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Pizza vegetal con tomate, sin queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino Sopa minestrone con fideos sin huevo Cuisantes salteados encebollados con guarnición de arroz Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rollitos de primavera Fruta de temporada	13 Hummus con tosta Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Hamburguesa falafel en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz con verduras Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz Espirales a la provenza con tomate y hortalizas, sin queso Cazuela de hortalizas y patata Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro Brócoli paraíso cocido salteado con manzana, cebolla y puerro Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel en salsa lionesa all horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con leche de coco, soja y cilantro Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas Crema de brócoli con crostones caseros Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Calabacín rebozado Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz Espaguetis con tomate y champiñones sin queso Milhojas de berenjena, patata y calabacín Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco Rollitos de primavera Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa juliana con letras sin huevo Cocido completo vegetariano Bon garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 Hummus de boniato con nachos Arroz viudo con verduras de temporada Cuisantes salteados con cebolla y guarnición de arroz Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana sin queso Macarrones salteados con hortalizas sin queso Fruta de temporada	30 Lechuga, lombarda, maíz Alubias estofadas con hortalizas Pisto de verduras Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES