

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Rollitos de primavera
Fruta de temporada

Hummus con tosta
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada
Hamburguesa falafel en salsa
con salsa de tomate
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa falafel en salsa lionesa
all horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco
Rollitos de primavera
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones ECO con tomate y aceitunas
sin queso
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Fruta en conserva

Ensalada multicolor
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz con verduras
Fruta de temporada

Crema de brócoli con crostones caseros
Cous cous salteado con hortalizas
Fruta de temporada

Hummus de boniato con nachos
Arroz viudo con verduras de temporada
Guisantes salteados con cebolla y guarnición de arroz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate, sin queso
Fruta de temporada

Espirales a la provenza
con tomate y hortalizas, sin queso
Cazuela de hortalizas y patata
Fruta de temporada

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Calabacín rebozado
Fruta de temporada

Focaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
sin queso
Macarrones salteados con hortalizas
sin queso
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Sopa minestrone con fideos
sin huevo
Guisantes salteados encebollados con guarnición de arroz
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, calabacín y puerro
Brócoli paraíso
cocido salteado con manzana, cebolla y puerro
Fruta de temporada

Espaguetis con tomate y champiñones
sin queso
Milhojas de berenjena, patata y calabacín
Fruta de temporada

Alubias estofadas
con hortalizas
Pisto de verduras
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES