

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

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

Varitas de merluza
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave rustidas al horno
con cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Garbanzos satay
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz
Sopa de ave con letras
Cocido completo vegetariano
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones ECO con tomate y aceitunas
con queso gratinado
Caprichos de calamar
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Ensalada multicolor con queso
Arroz a banda
con pescado
Yogur

Lechuga, pepino, olivas
Crema de brócoli con crostones caseros
Alitas de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

Hummus de boniato con nachos
Arroz viudo con verduras de temporada
Rustidera de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Pizza de atún
con tomate y queso
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, tomate, lombarda
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
con huevo
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con patata y salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, calabacín y puerro
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Espaguetis con fiambre de pavo y salsa carbonara
con leche
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz
Alubias estofadas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES