



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con verduras Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Salteado de magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Alubias con hortalizas Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 28 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 29 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	Tzaziki 30 Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y pollo salteado Yogur edulcorado	

