



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes  | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b><br><b>Macarrones integrales italiana</b><br>con tomate, sin queso<br><b>Rollitos de primavera con guarnición de guisantes</b><br>Fruta de temporada | <b>2</b><br>FESTIVO  | <b>3</b><br>FESTIVO   |
| <b>6</b><br>FESTIVO  | <b>7</b><br>FESTIVO  | <b>8</b><br>FESTIVO  | <b>9</b><br>FESTIVO  | <b>10</b><br>FESTIVO  |
| <b>13</b><br>FESTIVO   | <b>14</b><br>FESTIVO   | <b>15</b><br>FESTIVO   | <b>16</b><br>FESTIVO   | <b>17</b><br>FESTIVO  |
| Lechuga, zanahoria, maíz <b>20</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</b><br>Fruta de temporada  | Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b><br><b>Garbanzos Satay</b><br>con calabaza, leche de coco y cilantro<br><b>Tumbet mallorquín</b><br>Fruta de temporada | Hummus con tosta <b>22</b><br><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guisantes salteados con cebolla</b><br>Fruta de temporada                        | <b>23</b><br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas<br><b>Guiso de patata y garbanzos</b><br>con hortalizas             | Lechuga, maíz, olivas <b>24</b><br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Ratatouille</b><br>con tomate, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada |
| Lechuga, tomate, lombarda <b>27</b><br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><b>Brócoli paraíso</b><br>cocido salteado con manzana, cebolla y puerro<br>Fruta de temporada | lechuga, zanahoria, maíz <b>28</b><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Garbanzos al pimentón con coliflor</b><br>Fruta de temporada     | Lechuga, pepino, olivas <b>29</b><br><b>Arroz con alcachofa de temporada</b><br><b>Alubias con tomate</b><br>Fruta de temporada  | tomate, olivas, pepino <b>30</b><br><b>Macarrones con berenjena y tomate</b><br>sin queso<br><b>Hamburguesa falafel al horno</b><br>Fruta de temporada |   |

