

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes   |
|---|--|--|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>1</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel a la santanderina</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br/>con tomate</p> <p><b>Brócoli paraíso</b><br/>cocido salteado con manzana, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>3</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Guisantes salteados encebollados con guarnición de arroz</b></p> <p>Savia de soja*</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Patata al horno con menestra de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                          | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>5</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campesinas</b><br/>con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento</p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>8</b></p> <p><b>Crema de brócoli con crostones caseros</b></p> <p><b>Milhojas de berenjena, patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p><b>Ensalada mixta</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b></p> <p>Savia de soja</p>                            | <p><b>Ensalada de pasta con macarrones integrales</b><br/>con tomate, cebolla, maíz y aceitunas</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b><br/>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>     |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>15</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO juliana</b><br/>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tempura de verduras</b><br/>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos con nachos <b>16</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b><br/>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Coliflor al pimentón con guarnición de cuscús</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Arroz de la huerta</b><br/>con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate</p> <p><b>Ratatouille</b><br/>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>                             | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>Ensalada de verano</b><br/>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Espaguetis integrales salteados con verduras</b></p> <p>Savia de soja*</p>                                      |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 03 Y 19 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

