

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo adobado asado
al horno
Fruta de temporada

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Albóndigas en salsa
con salsa de tomate
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate

Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Garbanzos satay
con leche de coco, soja y cilantro

Bacalao rebozado
Fruta de temporada

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco

Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

Sopa de cocido con letras
de ave y cerdo con huevo

Cocido completo
con garbanzos, magro, patata y hortalizas
Fruta de temporada

Macarrones ECO con tomate y aceitunas
con queso gratinado

Filete de merluza en salsa
con hortalizas
Fruta en conserva

Ensalada multicolor con queso
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz a banda
con pescado
Yogur

Crema de brócoli con crostones caseros

Alitas de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

Arroz viudo con verduras de temporada

Rustidera de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Garbanzos de la huerta
con hortalizas

Pizza prosciutto
con jamón cocido, tomate y queso
Fruta de temporada

Espirales a la provenza
con tomate, hortalizas y queso

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche

Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con patata y salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, calabacín y puerro

Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

Alubias estofadas
con hortalizas

Tortilla de patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES