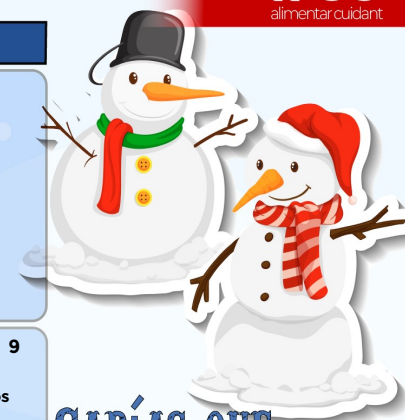


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza en salsa con hortalizas Fruta en conserva	8 Lechuga, tomate, olivas Carbanzos de la huerta con hortalizas Pizza prosciutto con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, zanahoria, pepino Sopa de picadillo con fideos de aver y cerdo con huevo Muslo de pollo a la portuguesa al horno con patata y salsa de hortalizas Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, maíz Lentejas a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo adobado asado al horno Fruta de temporada	13 Hummus con tosta Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Yogur	15 Lechuga, olivas, maíz Espirales a la provenza con tomate, hortalizas y queso Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, zanahoria Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada
19 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos satay con leche de coco, soja y cilantro Bacalao rebozado Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, olivas Crema de brócoli con crostones caseros Alitas de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, lombarda Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de calabacín Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, remolacha LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada	28 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	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con olivas negras Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Yogur de la Nonna	30 Lechuga, lombarda, maíz Alubias estofadas con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES