

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesade pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro**Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa castellana con fideos integrales

de ave con huevo

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Abadejo con aliño de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

con champiñón, coliflor y calabacín

Lomo al ajillo

Fruta de temporada en conserva

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

25

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Goulash de pollo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas**Tortilla española**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa**Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados**

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Olleta de garbanzos con verduras de temporada**Pizza prosciutto**de york y queso con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas**Tortilla de cebolla caramelizada**sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

26

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Fielte de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

