

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta
Crudité de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.