

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de patatas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 21 Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

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.