

Actividades  
did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate <b>Filete de merluza a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Revuelto de calabacín y queso</b> Fruta
Crudités de verdura fresca <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de verduras</b> <b>Estofado de albóndigas con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Jamón serrano y queso</b> Helado	Hummus con nachos <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

- 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.