


| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>12</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla rellena</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan "sin gluten"</p> <p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> |  <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pescado blanco guisado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>15</p> <p>Garbanzos con verduras especiadas</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso Fruta de temporada</p> |
| <p>18</p> <p>Crema arcoíris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>19</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>20</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla española</p> <p>con cebolla y patata Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>21</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de queso</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Gelatina</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>22</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Batido casero</p> |
| <p>Chips de boniato</p> <p>25</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo a la jardinera</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>26</p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>27</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>28</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y peregil Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>29</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Revuelto con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |



Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.