



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones "sin gluten" siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de merluza al vapor con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 8</p> <p>Arroz al horno con magro</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>		
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Salteado de verduras con arroz</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 29</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>