



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>3</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>4</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana <b>5</b></p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado</p> <p><b>Filete de abadejo al pimentón</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pollo rustido al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>9</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Alubias de la huerta</b></p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Vichyssoise tradicional</b></p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>12</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>20</b></p> <p><b>Olleta de alubias</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>23</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>24</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos <b>25</b></p> <p><b>Crema Leipziger</b></p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p><b>Longanizas con chucrut</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>26</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b></p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>