

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>1</b> <b>Espirales gratinados al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>2</b> <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>3</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b> <b>Alubias campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>7</b> <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>8</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Naranja	<b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b> <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>11</b> <b>Macarrones ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>14</b> <b>Guiso de lentejas juliana</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b> <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Batido casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b> <b>Vichysoise tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>21</b> <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Alitas de pollo rustidas con guarnición de arroz especiado</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>22</b> <b>Arroz de montaña</b> con magro y costillas <b>Orly de merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b> <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b> <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Salmón a la naranja</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido Fruta de temporada
kikos de garbanzos caseros <b>28</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí</b> lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b> <b>Lentejas ECO de la huerta</b> con calabacín, pimienta roja y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>30</b> <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza guisadas con patata dado</b> Fruta de temporada	<b>31</b> <b>Ensalada mixta</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	



- 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.