

ABRIL 2021

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Panaché de verduras</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta en conserva/Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, QUINOA</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Hamburguesa de falafel con tomate y verduras</p> <p>(al horno; de garbanzos, hortalizas y especias)</p> <p>Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Bocaditos de rosada con colinosa</p> <p>(con salsa de coliflor, aceite y ajo)</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, maíz, remolacha</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Wok de verduras al curry</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Macarrones al pesto</p> <p>(con picatostes, ajo, aceite y albahaca)</p> <p>Brócoli paraíso</p> <p>(cocido salteado con manzana, cebolla y puerro)</p> <p>Yogur artesano con membrillo</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras de temporada con CEBOLLA ECO</p> <p>Tempura de verduras</p> <p>(rebozado casera)</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de legumbres con picatostes</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Coca con verduras y huevo duro</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arròs caldós amb fesols i naps</p> <p>Pescado de lonja rebozado casero</p> <p>Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Pimiento relleno de tortilla</p> <p>(con huevo)</p> <p>Fruta</p>



IRCO
Allimentando el futuro.

