

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la romana con mix de pimientos con mix de raminos al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes El horno Fruta	Hummus con tosta 23 Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza prosciutto gratinada con jamón cocido, tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO estilo oriental con verduras y salsa de soja Boquerón en tempura casera Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas con carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.