



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1	2
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de aver y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz caldoso con pollo Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz caldoso con magro Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Bizcocho casero	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada