

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  <b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)  <b>Muslo de pollo al horno</b>  Fruta
<b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</b> (con tomate y queso)  <b>Longanizas de ave lionesa</b> (al horno con salsa de cebolla)  Yogur	<b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Paella de verduras</b>  <b>Filete de merluza a la gallega</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	<b>6</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Garbanzos campesinos</b> (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Guisado de patatas con pavo</b>  <b>Filete de caella en adobo</b> (rebozado casero)  Fruta
<b>11</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Lentejas con hortalizas y arroz</b>  <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas)  Yogur	<b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Espaguetis con atún</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta	<b>13</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Delicias de calamar</b>  Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  <b>Crema de verduras naturales</b>  <b>Muslo de pollo en salsa española con GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, maíz, atún  <b>Alubias de la huerta</b> (con hortalizas)  <b>Pizza vegetal</b> (con tomate y queso)  Fruta
<b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b>  Fruta	<b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Fideos a la cazuela con pavo</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con ajo y perejil)  Fruta	<b>20</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún  <b>Potaje de garbanzos con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Tornillos con tomate y champiñón</b>  <b>Chispas de merluza</b>  Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Paella valenciana</b> (con pollo)  <b>Pechuga de pavo y queso</b>  Postre especial
<b>25</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>  <b>Bocaditos de rosada</b>  Yogur	<b>26</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Muslo de pollo rustido con judías verdes</b>  Fruta	<b>27</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Arroz del senyoret</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  <b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)  Fruta	<b>28</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  <b>Crema de zanahoria con queso</b>  <b>Albóndigas de ave en salsa</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Espirales con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</b>  <b>Filete de merluza a la vasca</b> (al horno con huevo, espárragos y guisantes)  Fruta



**¡COMIENZA EL VERANO!**  
 - Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar  
 - Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...  
 - Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol  
 - Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte Pero sobre todo...  
**¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!**

