

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

