

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas ECO juliana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Humus con nachos Patatas al gratén Tortilla francesa Fruta de temporada	6 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	7 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias Abadejo al caldo corto Fruta de temporada	8 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Longanizas de ave al horno con salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla Guiso de magro con patata dado Fruta de temporada	13 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Estofado de garbanzos Muslo de pollo al curry con manzana Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz Dhal de lentejas ECO Ragú de ternera Fruta de temporada	19 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	20 Humus con tosta Crema de remolacha con zanahoria Muslo de pollo al chilindrón Fruta de temporada	21 Ensalada valenciana con huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Macarrones integrales con salmón Yogur	22 Lechuga, maíz, pepino Estofado de alubias Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Vichyssoise Hamburguesas al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	26 Lechuga, maíz, zanahoria Macarrones toscana Tortilla de jamón Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz a banda Fogonero en salsa verde Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, olivas Hervido valenciano Magro con ajetes Fruta de temporada	29 Ensalada de col Alubias campesinas Alitas de pollo a la barbacoa Yoco de fresa/helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES