

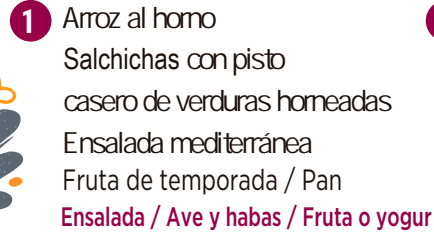
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



5 Espirales napolitana
Delicias de bacalao en salsa de manzana con patatas fritas
Ensalada con migas de atún
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Huevo y pasta / Fruta o yogur

6 Lentejas con calabaza
Fajita con boloñesa de soja y zanahoria baby
Brotos de lechugas con col blanca y maíz
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. blanco y guisantes / Fruta

7 Sopa de arroz con garbanzos
Merluza empanada con brócoli
Palitos de zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y hummus / Fruta

8 Crema de calabacín
Lomo asado con pisto y guisantes ecológicos
Rodajas de tomate y pepino con orégano
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta

9 Potaje de garbanzos con boniato eco
Abadejo en salsa mery con calabaza salteada
Escarola con tomate y perejil
Brownie de chocolate bajo en azúcar / Pan
Verdura / Ave y pasta / Fruta o yogur

12 Guisado de la huerta
Merluza a la andaluza con patatas fritas
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Ave y patata / Fruta o yogur

13 Lentejas estofadas con magro
Pollo al horno con zanahoria
Ensalada con lechuga, col lombarda y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc. azul y arroz / Fruta o yogur

14 Pasta con orégano
Abadejo asado con coliflor salteada
Ensalada con lechuga, apio y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Carne roja y hummus / Fruta

15 Crema de zanahoria ecológica
Albóndigas mixtas de vacuno a la jardinera con champiñones
Ensalada de col con salsa de yogur
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta

16 Alubias blancas con verduras
Pizza margarita casera con calabacín
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc blanco y boniato / Fruta o yogur

19 Potaje de garbanzos con hortalizas
Palitos de merluza con judías verdes
Ensalada juliana de verduras
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y habas / Fruta

20 Arroz blanco
Pollo al curry con brócoli
Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc blanco y maíz / Fruta o yogur

21 Macarrones pomodoro
Tortilla con queso y pimiento italiano
Ensalada de temporada
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Ave y boniato / Fruta o yogur

22 Patatas con berenjena a la pamesana
Gallineta a la provenzal con coliflor
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Pesc azul y pan / Fruta o yogur

23 Olleta alicantina
Magro con tomate y patatas fritas
Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda
Natillas caseras bajas en azúcar / Pan
Verdura / Huevo y patata / Fruta o yogur

26 Garbanzos marineros
Hamburguesa mixta con cous cous
Ensalada con lechuga, tomate, col blanca
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Ave y patata / Fruta o yogur

27 Puré de verduras
Calamares andaluza con menestra
Ensalada murciana
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y guisantes / Fruta

28 Lentejas con chorizo
Huevo revuelto con berenjena asada
Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada / Pan
Ensalada / Pesc azul y maíz / Fruta o yogur

29 Arroz con tomate
Longanizas con champiñones
Ensalada de la huerta
Fruta de temporada / Pan
Verdura / Huevo y boniato / Fruta

