

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Hummus con nachos 14 Macarrones Integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Caprichos de calamar Fruta en su jugo	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun y olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos Satay con leche de coco, soja y cilantro Pisto de verduras con huevo al plato Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, pepino Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
20 Lechuga, maíz, olivas Sopa de cocido con verduras y fideo Integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Kikos caseros de garbanzos Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Fruta de temporada
27 Chips vegetales caseros Vychisoise crema de paata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, olivas Rancho canario con fideo Integral con garbanzos y fideos Tortilla de queso Fruta de temporada	29 Lechuga, maíz, pepino Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	30 Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Musaka casera Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.