

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón (1))	ESPAGUETTI semi INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA (calabaza, perejil, leche vegetal, orégano) (1,3)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS	CUSCÚS semi INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)
	SALTEADO DE VERDURAS CON SÉSAMO Y SALSA DE SOJA (cebolla, pimiento, jengibre, salsa de soja, sésamo) (1,6,11) Y PATATA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y FRUTOS SECOS (8)	TEMPEH AL CURRY CON ARROZ BASMATI (ajo, tomate, cebolla, curry, cúrcuma, comino, leche de coco) (6)	ENSALADA CON TOMATE DE RAMALLET Y PIPAS (8)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
	Sugerencia de cena: Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con tomate triturado y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de amaranto con pistachos y nueces / Fruta	Sugerencia de cena: Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles / Fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE CALABAZAS Y PIPAS (8)	FIDEUÁ DE VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel) Y PATATA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1,3)	CRUDITÉS (zanahoria, cogollos o pimientos) CON HUMMUS DE GUISANTES (11)
TOFU MARINADO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, puerros) (6)	ENSALADA CON FRUTOS SECOS (hojas variadas, tomate, maíz) (8)	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y ENSALADA (hojas variadas, zanahoria y aceitunas) (3)	BRÓCOLI AL VAPOR CON JENGIBRE Y SÉSAMO (11)	PAELLA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de guisantes con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús integral con ratatouille y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón / Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
PASTA semi INTEGRAL CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE (ajo, brócoli, aguacate, leche vegetal) (1,3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	ARROZ semi INTEGRAL SECO DE VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, coliflor, pimentón, caldo)
RAOLAS DE VERDURAS (huevo, harina, ajo, perejil, verdura de temporada) (1,3) Y ENSALADA DE TOMATE CON ORÉGANO	GUIZO DE JUDÍA PINTA CON VERDURAS (cebolla, col, zanahoria, tomate, espinacas, calabaza, ajo, laurel)	GUIZO DE TOFU A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,6,14)	TORTILLA DE CALABACÍN o DE PUERROS CON PATATA Y ENSALADA (hojas, zanahoria y aceitunas) (3)	ENSALADA DE CANÓNIGOS (canónigos, cherry, queso) (7)
YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras con tomate y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras al pesto con pasta de trigo sarraceno / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con patata asada y cebolla / Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y PIPAS (8)	SOPA MINISTRONE (zanahoria, chirivía, sémola) (1,3)			
TALLARINES semi INTEGRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, apio, tomate, orégano) (1,3,6)	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verdura y patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Leyenda de alérgenos

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramucos (14) Moluscos

Neus Goyeneche

Dietista-Nutricionista
Col. IB00088