

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	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			COUSCOUS CON ACEITUNAS Y HIERBABUENA (1)	ARROZ DE PESCADO (4)
			LOMO DE CERDO Y ENSALADA CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE CANÓNICOS (3)
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
CREMA DE JUDÍAS BLANCAS Y CALABACÍN	ARROZ CON TOMATE	ENSALADA DE LENTEJAS	BRÓCOLI Y COLIFLOR GRATINADOS (7)	CREMA DE ESPÁRRAGOS
MUSLO DE POLLO AL HORNO. ENSALADA DE CANÓNICOS, PEPINO Y ACEITUNAS.	HUEVOS REVUELTOS CON "TRAMPÓ" (3)	TALLARINES CON Salsa DE TOMATE (1)	HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES	FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL Y MAÍZ (3)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA GRIEGA (7)	GARBANZOS CON TOMATE Y ACEITUNAS	SOPA DE MELÓN CON JAMÓN	LENTEJAS CON BRÓCOLI
PECHUGA DE PAVO CON Salsa	RAPE CON PICADILLO Y ARROZ PILAF (4)	MACARRONES AL PESTO (1,8)	LOMO CON COL Y PATATA CAJÚN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS (3)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE PUERROS	FIDEOS DE ARROZ TIPO WOK CON VERDURAS (judía verde y zanahoria) (7)	ENSALADA DE LENTEJAS	TALLARINES CON MEJILLONES (1,14)	CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS Y ENSALADA DE PATATA CON Salsa CÉSAR (3,4)	RAOLAS DE PESCADO Y GAMBAS (4,14)	POLLO AL HORNO CON TOMATE GRATINADO (4)	HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA DE CANÓNICOS Y TOMATE (3)	GUISO DE PESCADO (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE PATATA	HUMMUS DE REMOLACHA CON CRUDITÉS	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	"TRAMPÓ"
ARROZ A LA CUBANA CON Salsa DE TOMATE Y HUEVO COCIDO (3)	BACALAO AL HORNO (4)	POLLO A LA PLANCHA CON TUMBET	ARROZ NEGRO CON SEPIA (4,14)	LASAÑA (1,7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

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