

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 VERDURAS
			TEMPEH 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
HEURA AL HORNO CON ENSALADA DE CANÓNICOS, PEPINO Y ACEITUNAS (6)	HUEVOS REVUELTOS CON "TRAMPÓ" (3)	TALLARINES CON Salsa DE TOMATE (1)	HAMBURGUESA VEGANA CON PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES	TORTILLA FRANCESA 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
GUISANTES Y PATATA COCIDA	SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ PILAF	MACARRONES AL PESTO (1,8)	TOFU CON COL Y PATATA CAJÚN (6)	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 CHERRYS (1)	CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS VEGANAS Y ENSALADA DE PATATA CON Salsa CÉSAR (3,4)	SOJA TEXTURIZADA CON TOMATE (6)	ARROZ AL HORNO CON TOMATE GRATINADO	HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA DE CANÓNICOS Y TOMATE (3)	GUIISO DE HEURA Y SETAS (6)
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 CON Salsa DE TOMATE Y HUEVO COCIDO (3)	HAMBURGUESA VEGETAL Y ZANAHORIA	TORTILLA CON TUMBET (3)	ARROZ DE VERDURAS	LASAÑA VEGETAL (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