

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 1	JUEVES 2	VIERNES 3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y PIPAS (8)
				HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA Y TOMATE
				FRUTA DE TEMPORADA
				Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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)	GUIISO 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	GUIISO DE JUDÍA PINTA CON VERDURAS (cebolla, col, zanahoria, tomate, espinacas, calabaza, ajo, laurel)	GUIISO 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 CANÓNICOS (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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
CREMA DE CALABAZAS Y PIPAS (8)	FIDEUÁ DE VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)	GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel) Y PATATA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1,3)	CRUDITÉES (zanahoria, cogollos o pimientos) CON HUMMUS DE GUIISANTES (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 / Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
GUIISO 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 CANÓNICOS, 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	

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) Altramuces (14) Moluscos

Neus Goyeneche 

Dietista-Nutricionista
Col. IB00088