



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 1 MACARRONES ECO italiana con tomate y queso Filete de merluza a la vasca al horno con salsa de hortalizas, huevo y guisantes Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 2 Garbanzos con verduras con patata, zanahoria y pimiento rojo Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 4 Alubias campesinas con patata, zanahoria y calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7 Menestra de verduras rehogada Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Naranja	9 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Crema de guisantes y manzana Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 11 Espirales al pesto de albahaca con tomate y queso Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 14 Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 15 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 16 Judías verdes salteadas con cebolla Pavo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 17 Macarrones con tomate al toque de curry con queso Muslo de pollo al estilo chimichurri con mix de especias Gelatina	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Alubias a la jardinera con hortalizas Pizza de york y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 21 Guisantes rehogados con cebolla Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate, pimiento y cebolla Fruta de temporada	Hummus con nachos 22 Arroz de otoño con setas y calabaza Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Alubias a la hortelana con verduras Muslo de pollo en salsa de pera al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 24 Macarrones ECO a la provenza con tomate y verduras Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, olivas 25 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 28 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Ragú de ternera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	29 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso con carne picada de cerdo y tomate Yogur	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 30 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 31 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo y garbanzos Albondigas de merluza guisadas con patatas dado al horno con salsa Fruta de temporada	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabias que...

Consejos saludables