

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>4</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>5</b></p> <p><b>Alubias camperas</b></p> <p>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta <b>6</b></p> <p><b>Arroz a la marinera</b></p> <p>con pescado</p> <p><b>Filete de merluza a la mediterránea</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Macarrones napolitana</b></p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>8</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>11</b></p> <p><b>Crema arcoiris</b></p> <p>crema de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Ragú de ternera</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y champiñones</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria, judías y cebolla</p> <p><b>Rotí de pavo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada de otoño</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</b></p> <p>con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>15</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas con boniato asado</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha <b>19</b></p> <p><b>Arroz campestre</b></p> <p>guisantes, coliflor, champiñón</p> <p><b>Fricandó de ave</b></p> <p>con carne de pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza encebollada</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos <b>21</b></p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa con especias barbacoa</b></p> <p>de cerdo y pavo al horno</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>25</b></p> <p><b>Sopa castellana con fideos</b></p> <p>de ave con huevo</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, olivas <b>26</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso</b></p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>con guisantes, cebolla y champiñón</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa de aceitunas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>29</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.