

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 2

Hervido valenciano

con patata, zanahoria, cebolla y judías

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino, maíz 3

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa mery con guisantes

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz 4

Garbanzos camperos

con tomate, puerro y calabacín

Pizza de york y queso

con tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 5

MACARRONES ECO con verduras al curry

con tomate

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino 6

FESTIVO

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 9

Lentejas a la jardinera

con patata, zanahoria y calabacín

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz 10

Macarrones toscana

con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero

con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11

Crema de calabaza y coco

Ragú de ternera

al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 12

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Yogur

Lechuga, remolacha, pepino 13

Alubias con verduras

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16

Crema de guisantes y manzana

Lomo adobado en salsa española

al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino 17

Sopa extremeña

de ave con fideos y huevo

Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guisantes

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18

Fideos a la cazuela con verduras

Filete de abadejo al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz 19

Alubias campesinas

con hortalizas

Muslo de pollo asado

al horno

Fruta de temporada

Humus de garbanzos con nachos 20

Arroz mexicano

con verduras

Tacos mariachis

con tiras de pollo, pimienta y especias
El dulce corazón de México



Sabías que...

Consejos saludables