



Sabías que:

Consejos saludables

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **3**
Crema de zanahoria y remolacha
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con nachos **4**
Macarrones pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso
Tortilla paisana
con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **5**
LENTEJAS ECO campesinas
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de abadejo al tomillo fresco
al horno
Fruta de temporada

Ensalada de invierno
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur

Lechuga, zanahoria, maíz **7**
Alubias de la huerta
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo rustido al romero
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **10**
Lentejas con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimienta y zanahoria
Abadejo a la portuguesa
con salsa de pescado, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Sopa cubierta con estrellitas
de ave con huevo
Lomo adobado al ajillo
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz **12**
Crema de calabaza con comino
Fricando de ave
con carne de pavo al horno y verduras
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda **13**
Arroz con magro y verduras
con tomate, cebolla y champiñón
Muslo de pollo asado
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas **14**
Garbanzos camperos
con tomate, puerro y calabacín
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **17**
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria, olivas **18**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías
Lomo asado a las hierbas provenzales
al horno
Fruta de temporada

19
Ensalada completa con fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún, piña
MACARRONES ECO all'amatriciana
con tomate, bacon y queso
Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda **20**
Alubias campesinas
con patata, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con tosta **21**
Arroz con tomate
Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **24**
Lentejas a la jardinera
con patata, zanahoria y calabacín
Albóndigas de merluza en salsa
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas **25**
Crema mediterránea con queso
Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz **26**
Arroz viudo
con verduras
Rustidera de abadejo
al horno con patata dado
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz **27**
Menestra de verduras rehogada
Ragú de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Plan de dragón (flan de chocolate)

Lechuga, pepino, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con verduras
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Filete de merluza encebollada
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta de temporada