



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

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



Sabías que:

Consejos saludables