

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Lomo adobado a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cebolla</b></p> <p>al al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>5</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada súper verde con fruta</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino, maíz, atún y piña</p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b></p> <p>con carne picada de cerdo y tomate Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>7</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y judías verdes</p> <p><b>Longanizas con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas <b>11</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Salteado de magro en salsa</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Crema de verduras campestre</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera con guisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>13</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>17</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b></p> <p>de ave con huevo</p> <p><b>Albóndigas de merluza en salsa</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>18</b></p> <p><b>Lentejas camperas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>20</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>21</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lacón en aceite de oliva</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Ragú de ternera</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>25</b></p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b></p> <p>con tomate, cebolla y champiñón</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>26</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, zanahoria y puerro</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada</p>	<p>Fruta de temporada</p> <p><b>Macarrones al aroma marroquí</b></p> <p>con tomate, especias y queso gratinado</p> <p><b>Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Coca de llande</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>28</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO de la huerta</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>31</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>				

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables: