



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>  <b>Festivo</b>	<b>2</b> <b>Macarrones italiana</b> (con tomate, hortalizas y queso) <b>Salmón empanado con ensalada</b> (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta	<b>3</b> <b>Garbanzos a la jardinera con verduras</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta	<b>4</b> <b>Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas) <b>Arroz con pavo y verduras</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta	<b>5</b> <b>Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín) <b>Filete de abadejo en salsa verde con zanahoria dado</b> (al horno) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Menestra de verduras y magro salteado. Fruta
<b>8</b> <b>Espaguetis salteados ecológicos*</b>  <b>Tortilla española con ensalada</b> (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Verduras salteadas y calamares a la plancha. Fruta	<b>9</b> <b>Lentejas a la jardinera con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Longanizas de pollo con pisto asado</b> (al horno con tomate y hortalizas) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta	<b>10</b> <b>Crema de verduras ecológica*</b> (con patata, calabacín y zanahoria) <b>Merluza a la vizcaína con ensalada</b> (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Brócoli al vapor y lomo asado. Fruta	<b>11</b> <b>Alubias a la jardinera con verduras</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</b> (con tomate, leche y huevo; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) <b>Yogur</b> CENA: Ensalada mixta y pavo rustido. Fruta	<b>12</b> <b>Ensalada completa con queso rallado</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, queso mozzarella y maíz) <b>Arroz al horno ecológico*</b> <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Puré de patata y revuelto de ajetes. Fruta
<b>15</b> <b>Crema de zanahoria ecológica*</b> (con patata y zanahoria) <b>Salmón empanado con ensalada</b> (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado) <b>Melocotón en conserva</b> CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta	<b>16</b> <b>Ensalada completa con atún</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, atún y maíz) <b>Arroz con tomate</b> <b>Fruta de temporada</b> CENA: Guisantes y pescado blanco al horno. Fruta	<b>17</b> <b>Garbanzos a la jardinera con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b> (de lechuga, tomate y maíz) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta	<b>18</b> <b>Crema de patata y puerro ecológica*</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón con ensalada</b> (al horno tomate, pimiento y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta	<b>19</b> <b>Espirales salteados</b> <b>Filete de abadejo a la vasca con guisantes</b> (al horno con huevo y espárragos) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta
<b>22</b> <b>Lentejas a la jardinera con verduras</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con ensalada</b> (al horno; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Col al ajillo y sepia en salsa. Fruta	<b>23</b> <b>Macarrones salteados ecológicos*</b> <b>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</b> (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta	<b>24</b> <b>Crema de verduras ecológica*</b> (con patata, calabacín y zanahoria) <b>Filete de palometa a la riojana con judías verdes</b> (al horno con tomate, pimiento y cebolla) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Verduras rehogadas y magro salteado. Fruta	<b>25</b> <b>Alubias a la jardinera con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Pizza de quesos con ensalada</b> (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) <b>Yogur</b> CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta	<b>26</b> <b>Ensalada completa con huevo</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz) <b>Arroz al horno ecológico*</b> <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta
<b>29</b> <b>Crema de patata y puerro ecológica*</b> <b>Longanizas de pollo lionesa con ensalada</b> (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y maíz) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta	<b>30</b> <b>Espirales salteados</b> <b>Merluza a la gallega con ensalada</b> (al horno con tomate, pimiento y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) <b>Fruta de temporada</b> CENA: Sopa minestrone y huevos cocidos. Fruta	<b>31</b> <b>Garbanzos a la jardinera con verduras</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado) <b>Fruta de IV Gama</b> CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta	<div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; text-align: center;"> <b>PLATOS 100% ECOLÓGICOS*</b> </div>	
<b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> manzana, kiwi, pera, fresa y plátano  <b>FRUTA DE IV GAMA:</b> pera, manzana, kiwi, piña y NARANJA ECOLÓGICA	Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).	Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.  Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.		

## CONSEJOS SALUDABLES

Solo un 2% del agua de la tierra es potable.

Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar...

**¡El agua es necesaria para poder VIVIR!**

Te proponemos estos trucos para **NO MALGASTARLA:**

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

**BE WATER, MY FRIEND!**

