

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Crema de calabacín ecológica*</p> <p>Albóndigas de pollo a la santanderina con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>4 Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (al horno con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras salteadas y lomo al horno. Fruta</p>	<p>5 Ensalada completa con queso (con lechuga, tomate, zanahoria, queso mozzarella y maíz)</p> <p>Arroz al horno ecológico*</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>6 Garbanzos a la jardinera con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>7 Espaguetis salteados</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Ensalada verde y pollo rustido. Fruta</p>
10	11	12	13	14
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
17	<p>18 Lentejas a la jardinera con hortalizas ecológicas*</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>19 Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta</p>	<p>20 Espirales salteados con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta</p>	<p>21 Garbanzos a la jardinera con verduras</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (al horno con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>
24	<p>25 Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta</p>	<p>26 Tallarines salteados ecológicos*</p> <p>Filete de palometa a la gallega con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>27 Crema de patata y puerro</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>28 Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)</p> <p>Arroz al horno ecológico*</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y lomo al horno. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA: manzana, naranja, pera, plátano y fresa</p> <p>FRUTA DE IV GAMA: pera, manzana, kiwi, piña y NARANJA ECOLÓGICA</p>		<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p> <p>Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>		<p> </p> <p>PLATOS 100% ECOLÓGICOS*:</p> <p>Arroz al horno Crema de calabacín Crema de verduras Crema de zanahoria Pasta salteada Lentejas a la jardinera con hortalizas</p>

CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabías que cada año se tiran 1,5 millones de toneladas de comida en los hogares españoles? Una cifra escalofriante, ¿verdad? Incluye estos tres pasos para mejorar y contribuir en **REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO**:

1. Planifica tu menú semanal.
2. Revisa tu despensa y frigorífico; y comprueba las fechas de caducidad o consumo preferente.
3. Ajusta las cantidades a la hora de cocinar.

¡Piensa, aliméntate y ahorra!

