

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3 TORNILLOS ECOLÓGICOS</b> napolitana (con tomate y hortalizas) <b>Tortilla española con ensalada</b> (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de temporada CENA: Brócoli y pescado azul en salsa. Fruta	<b>4 Crema de calabaza</b> <b>Filete de tilapia a la gallega con judías verdes</b> (al horno en salsa de hortalizas) Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras y magro con ajetes. Fruta	<b>5 ALUBIAS ECOLÓGICAS</b> a la jardinera (con hortalizas) <b>Muslo de pollo a la cazadora con ensalada</b> (al horno con pimienta y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta	<b>6 Arroz primavera</b> (con guisantes, huevo y fiambre de york) <b>Queso fresco con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) Fruta de temporada CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado blanco. Fruta	<b>7 Guisado de patatas con ternera</b> <b>Filete de limanda a la andaluza con ensalada</b> (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Ensalada verde y pavo salteado. Fruta
<b>10 LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> con verduras <b>Salchichas de ave con pisto asado y ensalada</b> (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Hervido de verduras y pescado blanco al limón. Fruta.	<b>11 Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas) <b>Arroz con pavo y verduras</b> Fruta de IV Gama CENA: Menestra y tortilla con jamón serrano. Fruta	<b>12 Festivo</b>	<b>13 Crema de patata y puerro con queso</b> <b>Chispas de merluza con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta	<b>14 GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> de la abuela (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) <b>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</b> (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino) Fruta de IV Gama CENA: Sémola y pescado azul al caldo corto. Fruta
<b>17 Crema de zanahoria con queso</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada</b> (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) Fruta de temporada CENA: Coliflor gratinada y calamares a la plancha. Fruta	<b>18 Arroz con pescado</b> (con merluza, calamar y gamba) <b>Queso fresco con ensalada</b> (de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pollo. Fruta	<b>19 MACARRONES ECOLÓGICOS</b> italiana (con tomate, verduras y queso) <b>Tortilla de atún con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Sopa juliana y pescado blanco al vapor. Fruta	<b>20 ALUBIAS ECOLÓGICAS</b> a la jardinera (con hortalizas) <b>Pizza de quesos con ensalada</b> (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Yogur CENA: Puré de verduras y lomo asado. Fruta	<b>21 Sopa de ave reina con FIDEOS ECOLÓGICOS</b> (de carne con gallina, huevo y garbanzos) <b>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</b> (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Ensalada verde y revuelto de ajetes. Fruta
<b>24 LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> a la riojana (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) <b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b> (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta	<b>25 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS</b> con tomate y calabacín <b>Merluza en salsa verde con ensalada</b> (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y dados de queso fresco) Fruta de temporada CENA: Verduras y ternera a la plancha. Fruta	<b>26 Crema de verduras naturales</b> <b>Muslo de pollo al horno con zanahoria dado</b> Fruta de IV Gama CENA: Sémola y tortilla de pimientos. Fruta	<b>27 Potaje de GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> con verduras <b>Caella en adobo con ensalada</b> (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Yogur CENA: Espinacas a la crema y pavo en salsa. Fruta	<b>28 Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas) <b>Arroz con magro y verduras</b> Fruta de IV Gama CENA: Judías verdes y pescado blanco al papillote. Fruta
<b>31 TALLARINES ECOLÓGICOS</b> napolitana (con tomate, hortalizas y queso) <b>Rabas de calamar con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	<b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> Manzana, plátano, melocotón, pera y ciruela  <b>FRUTA DE IV GAMA:</b> piña, manzana, melón y pera		Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.  Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.	

**CONSEJOS SALUDABLES**

“EL CLIMA ESTA CAMBIANDO. LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA TAMBIÉN”  
 El Día Mundial de la Alimentación pretende despertar la conciencia de todos sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad.  
 En un futuro, es necesario que, con una población cada vez más creciente, aprendamos a cultivar de una forma sostenible; es decir, cultivar sólo aquello que necesitamos.  
**¡El planeta es nuestra responsabilidad!**

