

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate, hortalizas y queso) Bacalao rebozado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta en conserva CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	2 Alubias de la abuela (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) Huevos en salsa aurora con ensalada (al horno con bechamel y tomate asado; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Fruta de temporada CENA: Sémola y lomo rustido con cebolla. Fruta	3 Paella de verduras Ragut de ternera con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Fruta de temporada CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco vapor. Fruta	4 Guisado de patatas con hortalizas Filete de palometa a la bilbaina con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, lombarda y olivas) Fruta de IV Gama CENA: Menestra de verduras y tortilla con queso. Fruta
7 Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y pescadilla al caldo corto. Fruta	8 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Brócoli al ajillo y muslo de pollo al limón. Fruta	9 Crema de zanahoria con queso Filete de tilapia orly con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA , tomate, lombarda y pepino) Fruta de IV Gama CENA: Guisantes rehogados y magro con hortalizas. Fruta	10 Arroz primavera (con guisante, huevo y fiambre de york) Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada CENA: Sopa de pescado y pescado blanco en salsa. Fruta	11 Potaje de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de IV Gama CENA: Verduras asadas y revuelto de huevo con ajetes. Fruta
14 Guisado de patatas con pavo Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta	15 Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba) Lomo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada CENA: Col al vapor y calamares en salsa. Fruta	16 Lentejas a la riojana (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta	17 Arroz con hortalizas Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Yogur CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta	18 Alubias con verduras Filete de palometa a la vasca con ensalada (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de IV Gama CENA: Hervido de verduras y jamón serrano y queso. Fruta
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta en conserva CENA: Crema de verduras y filete de pavo al limón. Fruta	29 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino) Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta	30 Crema parmentiere con queso (con patata y puerro) Muslo de pollo al horno con guisantes Fruta de IV Gama CENA: Parrillada de verduras y sepia a la plancha. Fruta	31 Arroz con costra (con hortalizas y huevo) Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada CENA: Guisado de verduras y tortilla a la francesa. Fruta	
FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, NARANJA ECOLÓGICA , pera, plátano y fresa. FRUTA DE IV GAMA: uva, pera, manzana, piña y NARANJA ECOLÓGICA .				
Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.		Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO (30g/comensal) . Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal) .		
Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.				

CONSEJOS SALUDABLES

El maíz es, junto con el trigo, uno de los cereales más importantes. Aporta fibra, hidratos de carbono, y una gran cantidad de vitaminas del grupo B. Y además, es apto para celíacos

¡¡¡Úsalo para dar color a tus platos!!!

