

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Magro en salsa con patatas (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Lomo plancha (17) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras (11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)  Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso (2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con verduras Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <i>Fajitas veggíe</i> <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

