

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

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!

