

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) Arroz con magro y verduras Fruta de temporada ecológica CENA: Sopa minestrone y huevos cocidos. Fruta	2 Crema de patata y puerro con queso Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado) Fruta de temporada ecológica CENA: Menestra de verduras y pavo rustido. Fruta	3 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Tortilla española con ensalada (de patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Yogur CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta
6 Crema de calabacín (con patata y verduras) Salmón empanado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) Fruta de temporada ecológica CENA: Verduras salteadas y lomo al horno. Fruta	7 Arroz milanesa (con magro y fiambre de york) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada ecológica CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta	8 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con hortalizas) Albóndigas de pollo a la santanderina con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada ecológica CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta	9 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS italiana (con tomate, hortalizas y queso) Filete de abadejo en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado) Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada verde y pavo asado. Fruta	10 GARBANZOS ECOLÓGICOS de la abuela (con patata, hortalizas y chorizo) Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada ecológica CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta
13 ESPIRALES ECOLÓGICAS salteados con hortalizas Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada ecológica CENA: Guisantes y pescado blanco al limón. Fruta	14 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado) Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta	15 Crema de verduras naturales (con patata, calabacín, zanahoria y puerro) Muslo de pollo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada ecológica CENA: Sopa juliana y pescado azul al caldo corto. Fruta	16 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) Arroz con pavo y verduras Fruta de temporada ecológica CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta	17 Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Filete de palometa a la gallega con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Yogur CENA: Brócoli al vapor y magro con tomate. Fruta
20 Crema de zanahoria con queso (con patata y verduras) Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y ensalada (al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) Fruta de temporada ecológica CENA: Col al ajillo y sepia en salsa. Fruta	21 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la castellana (con patata, hortalizas y chorizo) Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada ecológica CENA: Verduras rehogadas y lomo rustido. Fruta	22 TALLARINES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate, hortalizas y queso) Filete de abadejo a la vasca con guisantes (al horno con huevo y espárragos) Fruta de temporada ecológica CENA: Puré de verduras y pescado azul al horno. Fruta	23 GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera (con hortalizas) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada ecológica CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta	24 Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado) Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta
27 Festivo	28 Festivo	FRUTA DE TEMPORADA ECOLÓGICA: manzana, mandarina, kiwi, plátano y pera 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). Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico $\geq 75\%$ y sal yodada. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.		

CONSEJOS SALUDABLES

¡Semilla a semilla, por un UNIVERSO SOSTENIBLE!

- Colocamos una hoja de papel secante en el fondo de un vaso.
- Colocamos la lenteja.
- Realizamos una camita de algodón, que deberemos humedecer cada cierto tiempo (RECUERDA: humedecer, pero no empapar), i la col-loquem damunt de la llentia encima de la lenteja.
- Una vez que la semilla ha germinado, llegó el momento de ver su ciclo de crecimiento. ¡Pruébalo en casa!

