

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p> <p>Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>	<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Tallarines napolitana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Rabas de calamar con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias (con guisantes, huevo y fiambre de york)</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Alcachofa rehogada y huevos revueltos. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Filete de tilapia a la bilbaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Verduras al vapor y magro salteado. Fruta</p>
<p>7</p> <p>Lentejas a la castellana (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Hervido de verduras y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos, huevo y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Puré de verduras y lomo asado. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Muslo de pollo al cilindrón con zanahoria baby (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Ensalada verde y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria con queso (con patata y verduras)</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y ternera guisada. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>14</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Arroz milanese (con magro de cerdo, fiambre de york y hortalizas)</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Judías verdes y huevos cocidos. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras naturales con queso (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)</p> <p>Filete de palometa en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Sopa minestrone y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p>21</p> <p>Tornillos italiana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Rabas de calamar con ensalada (rebozado; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate, bechamel y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Puré de calabaza y filete pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín (con patata y verduras)</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Menestra y tortilla de queso. Fruta</p>
<p>28</p> <p>Tallarines con tomate y calabacín</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con judías verdes (al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y lomo al horno. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Ensalada completa y huevos revueltos. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA ECOLÓGICA: manzana, mandarina, kiwi, plátano y pera</p> <p>FRUTA DE IV GAMA: pera, manzana, piña, melón y uva</p>	

CONSEJOS SALUDABLES

¡EL MEDIO AMBIENTE es COSA DE TODOS!
Recuerda las 3R: reduce, reutiliza y recicla. Tampoco te olvides de separar los residuos en los contenedores de basura específicos:

- Amarillo:** botellas de plástico, envases metálicos y de brik
- Azul:** papel, envases y cajas de cartón
- Verde:** botellas, frascos y tarros de vidrio
- Materia orgánica:** todo aquello que no pueda reciclarse

¡Cuanto menos residuos generemos, más VERDE estará el planeta!

