

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de abadejo salsa americana (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de alubias (con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla de pimientos</p> <p>Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Filete de bacalao al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p><i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>Coliflor al vapor</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Magro con hortalizas (al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Rissoto de setas</p> <p>Tortilla de jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Judías verdes salteadas con tomate</p> <p>Pavo a las hierbas provenzales (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Pescadilla al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>
<p>15</p> <p>Ensalada de arroz (con hortalizas y huevo)</p> <p>Filete de abadejo al eneldo (al horno)</p> <p>Yogur</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Redondo de ternera (con hortalizas y ciruelas)</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Tornillos al pesto (con albahaca)</p> <p>Lacón en aceite de oliva</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tumbet mallorquín (patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Atún a la portuguesa (con salsa de pescado, ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Alubias a la vinagreta (con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Acelgas a la catalana (con tomate y cebolla)</p> <p>Filete de merluza a la naranja (al horno)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>Espinacas con gambas y ajetes</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p><i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Conejo al coco vent (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Filete de caella al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla paisana (con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Rotí de pavo con manzana asada (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>30</p> <p><i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i></p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de abadejo a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Natillas</p>		

Dieta especial para adultos. Indicada para personas que sigan una reducción de calorías.



**CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE:
BUENO PARA TI,
BUENO PARA EL MAR**

El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:

- Compra pescado de temporada
- Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.
- Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?

