

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz con coliflor y ajetes Tortilla paisana (con hortalizas) Fruta	2 Lechuga, tomate, maíz, olivas Menestra de verduras Conejo al coco vent (al horno) Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con magro y verduras Filete de merluza al limón Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Acelgas a la catalana (con tomate y cebolla) Magro con hortalizas (al horno) Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de brócoli Atún a la portuguesa (con salsa de pescado, ajo y perejil) Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO Espaguetis con espinacas y salmón Tortilla de pimiento Fruta	9 Lechuga, tomate, lombarda, queso Judías verdes salteadas con cebolla Pechuga de pollo al curry Fruta
12 Lechuga variada, tomate, maíz Coliflor al vapor Filete de caella a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco) Yogur	13 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de ajetes Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, atún Espaguetis al pesto (con albahaca) Filete de abadejo al vapor Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espinacas con gambas y ajetes Muslo de pollo al horno Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, huevo Arroz negro (con merluza, calamar y gamba) Lacón en aceite de oliva Fruta
19	20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Brócoli al vapor Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con verduras Tortilla de jamón serrano Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Panache de verduras Filete de merluza en salsa americana (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA Ensalada de arroz (con hortalizas, atún y huevo) Queso fresco con rodaja de tomate y orégano Fruta
26 Lechuga variada, tomate, maíz Canelones de espinacas Filete de abadejo al caldo corto Yogur artesano con arándanos	27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judías verdes) Muslo de pollo rustido Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Sopa juliana con letras (sopa de verduras) Magro con ajetes Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Tortilla de york Fruta	30

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



Este mes os presentamos la **QUINOA!**
El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser "la madre de todos los granos". Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales. Tanto es así que el año 2013 se declaró como "El año internacional de la Quinoa". ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!

