

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>1 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p>Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p> | <p>2 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espirales italiana (con tomate y queso)</p> <p>Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> | <p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta</p> | <p>4 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> | <p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas)</p> <p>Filete de caella en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> |
| <p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea (con hortalizas)</p> <p><i>Albóndigas de ave en salsa con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</i> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> | <p>9</p> | <p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> | <p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz del senyoret (con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> | <p>12</p> |
| <p>15 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza</p> <p><i>Pechuga de pollo en su jugo con GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Yogur</p> | <p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> | <p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> | <p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><i>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> | <p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate (al horno)</p> <p>Fruta</p> |
| <p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> | <p>23 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> | <p>24 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> | <p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> | <p>26 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Longanizas de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> |
| <p>29 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> | <p>30 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> | <p>31 <i>Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</i></p> <p>Sopa de ave con conchitas</p> <p>Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> | | |

**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?

