

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema mediterránea (de verduras) Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta	2 Lechuga, tomate, maíz, olivas Tallarines con tomate y champiñón PESCADO BLANCO DE LONJA a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Solomillo de pollo empanado con kétchup Yogur	6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideuá gandiense (con merluza y marisco) Muslo de pollo a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno) Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO Alubias de la huerta (con hortalizas) Pizza vegetal (con tomate y queso) Fruta	9 Lechuga, tomate, lombarda, queso Paella de verduras Filete de abadejo a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
12 Lechuga variada, tomate, maíz Crema de zanahoria y CALABAZA ECOLÓGICA al aroma de nuez moscada Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Yogur	13 Lechuga, tomate, maíz, olivas Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, atún Arroz con pollo Pechuga de pavo y queso Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, huevo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta
19	20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con tomate y queso) Bocaditos de rosada Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz a banda (con merluza y marisco) Longanizas de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Sopa de ave con fideos (con carne de gallina y cerdo y huevo) Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta
26 Lechuga variada, tomate, maíz Crema de patata y puerro con queso Albóndigas de ave a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Yogur artesano con arándanos	27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Tornillos con atún Tortilla de patata y calabacín Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Arroz con tomate Chispas de merluza Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias a la jardinera (con hortalizas) Muslo de pollo al horno Fruta	30

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!

