

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 Macarrones italiana (con tomate, verduras y queso) Filete de bacalao a la marinera con ensalada (al horno en salsa de pescado y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta en conserva CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	4 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Huevos en salsa aurora con ensalada (al horno con bechamel y tomate; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Fruta de temporada CENA: Sémola y lomo rustido con cebolla. Fruta	5 Guisado de patatas con hortalizas Filete de palometa a la bilbaina con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y tortilla con queso. Fruta	6 Arroz caldoso de verduras Ragut de ternera con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Fruta de temporada CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco vapor. Fruta
9 Lentejas con verduras Hamburguesa de ave con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y pescadilla al caldo corto. Fruta	10 Espaguetis con tomate y calabacín Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de temporada CENA: Brócoli al ajillo y muslo de pollo al limón. Fruta	11 Crema de patata y puerro con queso Filete de bacalao a la romana con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados y magro con hortalizas. Fruta	12 Arroz caldoso con pollo Lomo adobado al horno con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino) Yogur CENA: Sopa de pescado y pescado blanco en salsa. Fruta	13 Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y revuelto de huevo con ajetes. Fruta
16 Guisado de patatas con pavo Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta	17 Fideos a la cazuela de pescado (con merluza, calamar y gamba) Lomo a la manzana con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno) Fruta de temporada CENA: Col al vapor y calamares en salsa. Fruta	18 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta	19 Sopa de letras (de carne con gallina, huevo y garbanzos) Filete de palometa meniere con ensalada (al horno con limón y margarina; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Hervido de verduras y jamón serrano y queso. Fruta	20 Arroz caldoso con hortalizas Magro con tomate y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco) Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta
23 Crema de calabacín con queso Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	24 Lentejas con verduras Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en su jugo.	25 Macarrones con tomate y champiñón Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz) Fruta de temporada CENA: Judías verdes y lomo con hortalizas. Fruta	26 Potaje de garbanzos con verduras, chorizo y jamón Filete de bacalao a la riojana con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas) Fruta de temporada CENA: Guisado de verduras y huevos revueltos. Fruta	27 Arroz caldoso con pescado (con merluza, calamar y gamba) Lomo adobado a la española con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta
MENÚ AUTONÓMICO "COMUNIDAD VALENCIANA"				
30 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta	31 Paelia (con pollo y magro de cerdo) All i pebre de bacalao con gambas (pescado al horno con ajo y pimentón) Yogur artesano de Castellón CENA: Crema de verduras y filete de pavo al limón. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.		
		Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO . Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO . Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.		

CONSEJOS SALUDABLES

¿Has probado alguna vez a hacer helado de fruta? Con la llegada del calor es el momento ideal para empezar a probarlos y qué mejor que con productos de temporada. Te proponemos licuar una taza de fresas con un plátano y zumo de naranja. Viértelo en un molde para helados ¡y listo para congelar! Te proporcionará vitaminas A, B1, B2 y C y sales minerales.

