

lunes

Lechuga, zanahoria, remolacha 22

Crema de calabacín

Lomo adobado en salsa

al horno con tomate triturado, cebolla y
orégano
Fruta de temporada

martes

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Croquetas de pollo

Fruta de temporada

miércoles

24

Ensalada César

con lechuga, zanahoria, zanahoria y lechuga
empanada

**Filete de abadejo a la
portuguesa**

al horno con hortalizas

Yogur

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda 25

Arroz tres delicias

con hortalizas, guisantes y flambé de pavo

San Jacobo

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, maíz, olivas 26

Macarrones con tomate y atún

**Revuelto de huevo con
patatas del oeste**

Fruta de temporada

No necesitas
comer menos,
si no
comer bien

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Dieta vegetal
- Platos aptos para dietas especiales
- Recetas sostenibles
- Flambé de pavo
- Supervisión CEHA
- Menú temático

29

Ensalada murciana

con tomate, acelgas, cebolla y atún

Pechuga de pollo empanada

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 30

**Espiraes con salsa boloñesa y
queso gratinado**

con tomate

Filete de merluza a la gallega

al horno con salsa de tomate, cebolla y
puerto

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha 1

Garbanzos a la jardinera

con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda 2

Arroz con salsa de tomate

Varitas de merluza

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 3

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Lomo en salsa española

al horno con hortalizas

Fruta de temporada

6

**Fideos a la cazuela con
pollo**

con verduras

San Jacobo

Fruta de temporada

7

Ensalada campera

con patata, olivas, huevo, tomate y atún

**Lomo adobado a las hierbas
provenzales**

al horno

Fruta de temporada

8

Arroz con pollo

con verduras

**Filete de abadejo en salsa
mery**

al horno con ajo y perejil

Helado

9

Lechuga, maíz, olivas
**macarrones integrales con
bacon ahumado y salsa
provenzal**
con leche

Tortilla francesa

Fruta de temporada

10

Lechuga, zanahoria, remolacha
Lentejas juliana
con cebolla, zanahoria, calabacín y jamón

Bacaladilla rebozada

Fruta de temporada

13

Vichyssoise

de queso y patata

**Hamburguesa mixta con
sambaina**

de ternera y queso al horno

Fruta de temporada

14

Ensalada de pasta

con queso y hortalizas

Varitas de merluza

Fruta de temporada

15

Cassoulet de alubias

con patata, cebolla, zanahoria y
calabacín

**Tortilla de patata y
calabacín**

Yogur

16

Fideua de verduras

**Lomo adobado a las hierbas
provenzales**

al horno

Fruta de temporada

17

Arroz tres delicias

con hortalizas, guisantes y flambé de
pavo

Croquetas de jamón

Fruta de temporada

20

Fideua de pescado

Bacaladilla rebozada

Fruta de temporada

21

Lentejas con verduras

con zanahoria, calabacín, calabacín y
calabacín

Alitas de pollo al ajillo

al horno

Fruta de temporada

22

**Arroz con salsa de
tomate**

con verduras

Tortilla de patata

Helado

23

**Estofado viudo de
garbanzos**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Pechuga de pollo empanada

Fruta de temporada

24

**Macarrones con tomate y
calabacín**

**Filete de merluza a la
vizcaína**

con olivillos, ajo y perejil

Fruta de temporada