

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
LUNES DE PASQUA
03

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur de proximidad

04

Judías blancas ecológicas estofadas
Bacalao a la plancha
Ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca de temporada

05

Brócoli con patata
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

06

Sopa de pasta sin gluten
Jamoncillos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Fruta fresca de temporada

09

Judías verdes salteadas con jamón dulce
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

10

Ensalada de garbanzos con huevo
Butifarra
Cebolla al horno
Fruta fresca de temporada

11

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Patata al horno
Fruta fresca de temporada

12

Fideuá (pasta sin gluten)
Tortilla a la francesa
Ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca de temporada

13

Lentejas ecológicas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Lácteo

16

Ensalada de pasta sin gluten
Tortilla de jamón dulce
Calabacín a la plancha
Fruta fresca de temporada

17

Judías blancas ecológicas estofadas
Pescado a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de proximidad

18

Verdura tricolor
Pollo al horno con cebolla y pimiento
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

19

Sopa de ave con arroz
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca de temporada

20

Crema de calabacín y puerro
Asado de lomo con champiñones
Fruta fresca de temporada

23

SANT JORDI
Arroz con salsa de tomate
Bistec de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

24

Garbanzos ecológicos con patatas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca de temporada

25

Sopa de fideos sin gluten
Bacalao al horno
Sanfaina
Melocotón en almíbar

26

Judías verdes con patata, huevo y atún
Salchichas de ave
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

27

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de proximidad

30
LIBRE DISPOSICIÓN

¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, basada en alimentos frescos y de temporada. Y no nos olvidemos de la actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ¡a cualquier edad!

Los nísperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+