

SIN LACTOSA/APLV
***solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	2 Coleslaw Patatas a la riojana*ingredientes permitidos Merluza a la Koskera (ajo,, perejil, AOVE) Fruta	3 Berenjenas a la miel Tumbet al horno Lentejas con verduras de temporada P/ECO Fruta	4 Nachos con guacamole Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	5 Brócoli al horno Macarrones integrales en salsa de tomate Abadejo en tempura casero con ensalada Fruta ECO	6 Humus de zanahoria Paella de verduras Pollo rebozado en maicena con patatas asadas Fruta
Comida / Dinar	9 Verduras salteadas Crema de lentejas rojas con tostones integrales (barra integ tostada) Costillas BBQ con mazorca Fruta	10 Crudités con Hummus Espaguetis integrales al pomodoro Tortilla de calabacín con ensalada (sin lácteos) Fruta	11 Entrante permitido Arroz caldoso de verduras de temporada (calabaza y setas) Boquerones frescos en tempura con ensalada Fruta ECO	12 Tosta de tomate Sopa de pescado (fondo de lonja) Pollo al horno con patatas panaderas Fruta	13 Tomate con AOVE y albahaca Crema de calabaza,zanahoria y puerro Albóndigas con arroz Fruta
Comida / Dinar	16 Cherrys con aceite de oliva Lentejas a la hortelana Pavo al curry con arroz integral Fruta	17 Entrante permitido Sopa de fideos con verduras ECO Pollo a l'ast con ensalada Fruta ECO	18 Rollitos primavera Hélices a la genovesa con soja Hamburguesa de verduras con patatas Fruta	19 Pan con tomate y aceite AOVE Crema de guisantes, puerro y menta Tortilla con ensaladasin lácteos Fruta	20 Dip de remolacha casera con tosta integral Arroz de magro y coliflor Bacaladilla en tempura con ensalada verde Fruta
Comida / Dinar	23 Tomate con aceite de albahaca Crema de calabacín con aceite de albahaca y tostones integrales Tortilla de patatas con jamón y ensalada Fruta	24 Crudités de verduras Macarrones integrales con tapenade Merluza a la plancha en salsa mery y bullit Fruta	25 Tosta de verduras gratinadas Huevos con tomate Lentejas con verduras y manzana P/ECO Fruta	26 Palitos de zanahoria Paella de pollo Rabas enharinadas con salsa permitida Fruta ECO	27 Humus de berenjena Sopa de cocido Lomo a la plancha con patatas Fruta
Comida / Dinar	30 Coca de trampó Macarrones integrales con salsa de calabaza(sin lácteos) Abadejo bienmesabe casero con zanahoria Fruta				

