

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  <b>Coliflor al vapor</b>  <b>Filete de abadejo al vapor</b>  Fruta
<b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Menestra de verduras</b>  <b>Atún a la portuguesa</b> (con salsa de pescado, ajo y perejil)  Yogur	<b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Acelgas a la catalana</b> (con tomate y cebolla)  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Fruta	<b>6</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Canelones de espinacas</b>  <b>Lacón en aceite de oliva</b>  Fruta	<b>7</b>  <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  <b>Filete de bacalao a la marinera</b> (al horno con salsa de pescado y marisco)  Fruta	<b>8</b>  <b>Ensalada de alubias</b> (con hortalizas y atún)  <b>Tortilla paisana</b> (con hortalizas)  Fruta
<b>11</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Brócoli al vapor</b>  <b>Filete de merluza a la naranja</b> (al horno)  Yogur	<b>12</b>  <b>Ensalada de garbanzos</b> (con hortalizas, atún y huevo)  <b>Rotí de pavo asado</b>  Fruta	<b>13</b> Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , queso  <b>Espinacas con gambas y ajetes</b>  <b>Salteado de magro con hortalizas</b> (al horno)  Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  <b>Fideos a la cazuela con verduras</b>  <b>Tortilla de cebolla y ajetes</b>  Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, maíz, atún  <b>Arroz negro</b> (con merluza, calamar y gamba)  <b>Queso fresco con rodaja de tomate natural</b>  Fruta
<b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Guisantes rehogados con cebolla</b>  <b>Pescadilla al limón</b> (al horno)  Fruta	<b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Tumbé mallorquín</b> (patatas con tomate y hortalizas)  <b>Conejo al coco vent</b> (al horno)  Fruta	<b>20</b>  <b>Ensalada de arroz</b> (con hortalizas y huevo)  <b>Filete de caella al eneldo</b> (al horno)  Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Crema de calabaza</b>  <b>Filete de jamón en salsa de frutos rojos</b> (al horno)  Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Alubias con verduras</b>  <b>Tortilla marinera</b> (con gamba y palitos de cangrejo)  Postre especial
<b>25</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Crema de brócoli</b>  <b>Redondo de ternera</b> (con hortalizas y ciruela)  Yogur	<b>26</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Parrillada de verduras</b>  <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	<b>27</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Hervido valenciano</b> (con patata, zanahoria, cebolla y judía verde)  <b>Lomo al horno</b>  Fruta	<b>28</b>  <b>Ensalada tropical</b> (con pasta, pollo y piña)  <b>Filete de caella al eneldo</b> (al horno)  Fruta	<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Arroz con magro</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta



**¡COMIENZA EL VERANO!**  
 - Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar  
 - Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...  
 - Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol  
 - Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte Pero sobre todo...  
**¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!**

