

LUNES

Ensalada de boniato, lechugas variadas, zanahoria...
Huevos revueltos con espinacas

Fruta de temporada

M: Sand. integral con hummus/
Leche

MARTES

Crema de zanahoria
Estofado de **ternera eco** con guarnicion: judías verdes, zanahoria, patata, guisantes
Fruta de temporada

M: Puding de **chía eco** y plátano

MIÉRCOLES

Ensalada de **mijo** con pimientos, tomate, perejil... (arroz)
Judias azukis eco guisadas con verduras
Fruta de temporada

M: Sand. integral con **crema de cacahuete eco/ Leche vegetal**

JUEVES

Ensaladilla rusa
Lenguados con salsa de puerro, pimiento verde y zanahoria

Fruta de temporada

M: **Yogurt natural eco** con pasas y almendras

VIERNES

Berenjenas en salsa casera de tomate y ajo

Arroz integral eco salteado con verduras

Fruta de temporada

M: Fruta y tortitas de maiz

DESAYUNOS

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
Yogur natural con fruta	Tostadas integrales con aceite de oliva/leche	Yogur natural con fruta	Copos de avena integral con leche (porridge)y fruta	Tostadas integrales con tomate/leche