

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31



- Arroz con tomate
- Merluza al horno con verduras
- Fruta de temporada

- Patata y brócoli
- Lomo rebozado con tomate aliñado
- Fruta de temporada

- Espirales con salsa napolitana y queso rallado
- Croquetas de pollo con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

- Lentejas estofadas con hortalizas
- Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria
- Yogur natural

- Patata con judías verdes
- Salmón al horno con calabaza
- Fruta de temporada

- Macarrones con champiñones
- Huevos revueltos con pavo y tomate aliñado
- Fruta de temporada

- Guisantes salteados con jamón
- Hamburguesa mixta con patatas fritas
- Fruta de temporada

- Paella de verduras
- Rape al horno con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

- Espaguetis a la carbonara
- Tortilla de patatas y calabacín con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

- Garbanzos estofados
- Estofado de pavo a la jardinera
- Fruta de temporada

- Menestra de verduras con patata
- Estofado de ternera con champiñones
- Fruta de temporada

- "Escudella" (sopa con pasta)
- "Carn d'olla" con verduras y garbanzos
- Yogur de fresa

- Alubias blancas salteadas con ajo y perejil
- Tortilla de patatas y cebolla con lechuga y tomate
- Fruta de temporada

- Patata, judías verdes y zanahoria
- Escalopa de pollo rebozada con tomate aliñado y pepino
- Fruta de temporada

- Crema de calabaza
- Pizza de pavo y queso con lechuga y zanahoria
- Yogur natural

VERDURA DE INVIERNO: LA CALABAZA

La calabaza es un alimento versátil y nutritivo que aporta numerosos beneficios para la salud. Es rica en vitaminas A y C, así como en antioxidantes. Se puede cocinar de muchas formas: al horno, en puré, en sopas o hasta se puede utilizar para elaborar postres. Un consejo útil es hornearla con especias como el comino o la canela para potenciar su sabor. Además, las semillas de la calabaza son un excelente snack rico en proteínas y ácidos grasos saludables. ¡Pruébala y disfruta de sus beneficios!

