

ABRIL 2021

MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>13</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p><b>Merluza al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)</p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, zanahoria, QUINOA</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p>(sin queso)</p> <p><b>Muslo de pollo con tomate y verduras asadas</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Fideos a la cazuela con magro</b></p> <p><b>Abadejo al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Yogur desnatado</p>
<p><b>26</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>27</b> Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Espirales con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>28</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>(con hortalizas)(sin picatostes)</p> <p><b>Coca con verduras y huevo duro</b></p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>29</b> Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Arròs caldós amb fesols i naps</b></p> <p><b>Merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>30</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>Fruta</p>

