



CUARTA SEMANA
OCTUBRE

COMIDAS

Lunes

- Ensalada
- Alubias con chirulas

Martes

- Verduras y patatas asadas
- Lubina a la sal

Miércoles

- Ensalada
- "Filetes" de garbanzos

Jueves

- Ensalada
- Espirales integrales con cebolla, pimientos, trigueros y langostinos

Viernes

- Tomate aliñado
- Arroz con merluza y huevo

CENAS

Lunes

- "Berenpizzas" con huevos de codorniz

Martes

- Crema de verduras
- Salteado de edamames con cebolla y calabacín

Miércoles

- Pizza de pollo/huevo con verduras (sin harina)

Jueves

- Ensalada de patata, tomate, cebolla y bonito con semillas tostadas

Viernes

- Verduras horneadas
- Lomo en salsa de champiñones