

Abril -pescado-

Precio del menú: 10,95 € o 10,45 € si traes tus envases

Oferta mes: 9,7€ /día (de lunes a viernes)

Oferta semana: 10,10€ /día (de lunes a viernes)



Miércoles 1	Ensalada verde con manzana y nueces + Atún a la plancha con papas arrugadas, mojo y verduras
Jueves 2	FIESTA
Viernes 3	FIESTA

Lunes 6	Potaje de garbanzos con habichuelas y calabaza + Tortilla de papas con mini ensalada
Martes 7	Ensalada verde con mandarina, alcaparras y anacardos + Merluza en salsa de piquillo con verduras y papas
Miércoles 8	Crema de judias + Cous cous con frutos secos y garbanzos
Jueves 9	Ensalada de rúcula con aceitunas y semillas + Estofado de habas con arroz
Viernes 10	Ensalada de lentejas con remolacha y naranja + Macarrones con champiñones y espinacas

Lunes 13	Potaje de alubias con acelgas + Milanesas de tofu con bulgur y verduritas al curry
Martes 14	Ensalada verde con fresas y almendras + Pescado a la plancha con papas sancochadas, mojo y habichuelas
Miércoles 15	Salmorejo de remolacha con huevo duro + Berenjenas rellenas con quinoa salteada
Jueves 16	Ensalada de col fermentada + Albóndigas vegetales con arroz, menestra y salsa de zanahoria y jengibre
Viernes 17	Crema de azukis + Pizza integral de espelta con champiñones y verduras

Lunes 20	Potaje de lentejas + Arroz integral con champiñones y pesto
Martes 21	Huevos rellenos de bonito con ensalada + Croquetas de pescado con verduras al wok
Miércoles 22	Zanahorias al comino + Pastel de alubias con costra de papa al romero
Jueves 23	Ensalada verde con tomate, aceitunas, queso y orégano + Tofu glaseado con arroz, verduras y salsa de manzana
Viernes 24	Crema de guisantes + Espaguetis a la boloñesa vegetariana

Lunes 27	Potaje de alubias pintas y millo + Cous cous con frutos secos
Martes 28	Ensalada verde con manzana y nueces + Merluza en salsa verde con papas y verduras
Miércoles 29	Sopa minestrone de garbanzos + Burguer vegetal con quinoa salteada y salsa de tomate
Jueves 30	Ensalada de rúcula con papaya y tomate + Seitán al teriyaki con arroz y verduras al wok

Avd, del Cabildo, 56. Telde

   621276069