E.E.I. ANTONIO MERCERO

JULIO 2022

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas ecológicas (zanahoria, cebolla, pimiento y arroz integral) Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, tomate y huevo duro ecológico, maíz y atún). Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras Ensalada de lechuga, maíz y tomate. Yogur	Ensalada de garbanzos (tomate, zanahoria, pimientos y cebolla) Pescado al horno con verduras (pimiento, cebolla y calabacín) Fruta de temporada	Macarrones con carne de ternera y verduras Ensalada de tomate y maíz. Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Lentejas ecológicas, verduras (zanahorias, cebolla, pimiento y arroz integral Fruta de temporada	Gazpacho con pan tostado. Pescado al horno con verduras (patata, pimientos, cebolla y calabacín) Yogur	Judías verdes con patatas. Pollo a la plancha Fruta de temporada	Ensalada de pasta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria y huevo duro ecológico) Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos ecológicos (tomate, zanahoria, pimientos). Sardinillas en aceite. Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Arroz con pollo y verduras (guisantes, zanahorias, pimientos y judías verdes) Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada	Guiso de patata con ternera y verduras (zanahoria, guisantes, cebolla y pimientos) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas, verduras (zanahorias, cebolla, pimiento) y arroz integral. Fruta de temporada.	Judías verdes con patata Pescado y ensalada Yogur	Ensalada de judías blancas con tomate, pimiento, zanahoria y huevo duro ecológico). Fruta de temporada
25	26	27	28	29
FESTIVO				