



Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Espaguetis eco con tomate Guisado de pavo Fruta	Ensalada de maíz Garbanzos con acelgas Fruta	Alubia verde con patata Pechugas de pollo con salsa de ciruelas Yogur eco

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Espaguetis eco con tomate Hamburguesa de ternera con cebolla pochada Fruta	Ensalada de tomate y pepino Pella eco de pescado Fruta	Pochas Lomo en salsa de zanahoria Yogur	Acelgas Tortilla de patata Fruta	Menestra de verduras Merluza estilo Orio Fruta

Lunes 17	Martes 16	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Ensalada mixta Lentejas eco con verduras Fruta	Alubia verde con patata Alas de pollo al horno con lechuga Fruta	Macarrones con verduras eco Marmitaco de atún Yogur eco	Pisto Garbanzos con arroz Fruta	Puré de verduras Pavo guisado Fruta

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22
Arroz con tomate Merluza al horno Fruta	Purrusalda eco Albondigas con tomate Fruta	Pizza Helado

GAZPACHO CON MANZANA

Ingredientes (para 4 raciones)
 7 tomates pera maduros (650 g aprox)
 1 manzana grande
 1/2 pepino
 1/2 pimiento verde italiano
 1 cebolleta pequeña
 3 cucharadas de vinagre de manzana
 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 sal
 agua (opcional)

Elaboración:

Lava y pela los tomates. Pela la manzana y quítale el corazón. Pártela en trozos grandes.
 Prepara también el pepino, el pimiento verde y la cebolleta, lavándolos y pelándolos.
 Pon todos los ingredientes (salvo el aceite de oliva) en el vaso de una batidora o robot de cocina potente. Tritúralos hasta que la textura sea homogénea.
 Finalmente agrega aceite de oliva virgen extra y vuelve a triturarlo todo. Comprueba el punto de sal y vinagre. Guárdalo en la nevera hasta el momento de degustarlo y sírvelo bien frío.

