

MENÚ NOVIEMBRE 2016 (NO COMAS COSAS DE NAVIDAD ANTES DE TIEMPO, TU CUERPO Y TU MENTE TE LO AGRADECERÁN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 Sobras aliñadas	2 Crema de calabacín y bacalao al vapor	3 Tortilla de patatas y ensalada italiana	4 Arroz, magro con tomate y lentejas al curry	5 Sopa de ajo con huevo escalfado y tomate aliñado	6 Ceviche de gambas, aguacate y mango
7 Albóndigas y papas fritas	8 Salmón plancha y pasta con verduras	9 Tortillas mexicanas vegetarianas	10 Arroz de marisco con bien de cilantro	11 Hamburguesas de soja y ensalada	12 Boquerones fritos y ensalada campera	13 Cocidito
14 Sopa y tortilla de papas con tomate aliñado	15 Croquetas y ensalada mixta	16 Pasta carbonara y ensalada griega	17 Tataki de atún, ensalada de algas y papas arrugás	18 Alubias de Tolosa como las del Frontón de ídem	19 Lasagna	20 Merluza en papillote con verduras
21 Pisto con huevo y quinua	22 Secreto ibérico, polenta y ensalada	23 Pasta a la putanesca y brotes verdes	24 Arroz con pollo y zanahorias	25 Potaje de garbanzos	26 Hamburguesas vegetarianas con papas fritas	27 Roast beef
28 Risotto de verduras	29 Bacalao al pilpil, pimientos y papas	30 Espaguetis bolognesa y lechuga				