HEALTHY MENU

Take Away: LUNES - DOMINGO
Consumo en zona snack de Raíz: LUNES - VIERNES

raíz COCINA DE ORIGEN Azabache — lamiya WELLNESS & FAMILY CLUB

MENÚ SEMANA 26 DE OCTUBRE 2026 al 1 DE NOVIEMBRE 2026

Lunes 26 DE OCTUBRE

Primeros: Revuelto de calabacín / Salmorejo.

Segundos: Wok de lomo de cerdo / Pez espada con arroz basmati.

Postre: Tarta de queso fit / fruta de temporada / yogurt con fruta.

Martes 27 DE OCTUBRE

Primeros: Ensalada de pasta / Crema de calabacín.

Segundos: Albóndigas en salsa de zanahoria / Merluza con verduritas.

Postre: Tarta de queso fit / fruta de temporada / yogurt con fruta.

Miércoles 28 DE OCTUBRE

Primeros: Revuelto de champiñones y jamón / Pisto con huevo.

Segundos: Magro con tomate y arroz basmati / Garbanzos con bacalao.

Postre: Tarta de queso Fit / fruta de temporada / yogurt con fruta.

Jueves 29 DE OCTUBRE

Primeros: Ensalada de cogollos / Salmorejo.

Segundos: Lomo al curry con cous cous / Salmón con salsa de naranja.

Postre: Tarta de queso Fit / fruta de temporada / yogurt con fruta.

Viernes 23 DE OCTUBRE

Primeros: Tortilla de berenjenas / Pisto con huevo.

Segundos: Pastel de carne y calabacín / Merluza con puré de boniato.

Postre: Tarta de queso Fit / fruta de temporada / yogurt con fruta.