

## PLATOS LIGHT

- 🌿 Albóndigas al tomate con puré mixto
- 🌿 Albóndigas al tomate con salteado de verdes y bastones de batatas
- 🌿 Arroz con atún sobre colchón de verdes y tomates
- 🌿 Berenjenas crocantes con ratatouille
- 🌿 Brochettes con puré de dos colores
- 🌿 Brochettes de carne con arroz al limón
- 🌿 Budín de arvejas, acelga y zanahorias con boloñesa
- 🌿 Budín de atún con calabazas al queso crema
- 🌿 Budín de lentejas con salsa boloñesa
- 🌿 Budín de pollo con calabazas al tomate y queso
- 🌿 Budín de pollo con ratatouille
- 🌿 Budín primaveral con salsa bicolor
- 🌿 Calabacitas rellenas
- 🌿 Calabazas napolitanas con revuelto de colores
- 🌿 Calabazas napolitanas con salteado de lentejas
- 🌿 Carne a la cacerola con arroz integral y vegetales horneados
- 🌿 Carne al horno con salsa de zanahorias, papines, batatas y tomates en cebolla
- 🌿 Carne en salsa oscura con puré mixto
- 🌿 Cazuela de carne y vegetales
- 🌿 Chop suey con calabazas al queso
- 🌿 Chop suey con pollo en salsa oscura
- 🌿 Colita en salsa de morrones, puré de batatas y bastones de calabaza
- 🌿 Colita rellena al ajo con gratinado vegetariano
- 🌿 Cous-cous de vegetales con ternera en soja y hierbas
- 🌿 Creppes de espinaca y atún con salsa bicolor
- 🌿 Creppes de espinaca y carne con salsa bicolor
- 🌿 Emince de pollo napolitano con calabazas al horno
- 🌿 Emince napolitanos con puré verde y glaseado de cebollas y zanahorias
- 🌿 Emince napolitanos con revuelto de verdes
- 🌿 Ensalada de legumbres, pollo y hortalizas
- 🌿 Fideos integrales con carne, cebolla, zanahoria, cherrys, champiñones y brócoli
- 🌿 Fideos integrales con rúcula, carne, zanahoria, brotes de soja y cherrys
- 🌿 Fideos tirabuzón con pollo, champiñones, cherrys y zanahoria
- 🌿 Fideos tirabuzón con salsa boloñesa y vegetales

- 🌿 Fideos tirabuzón con salteado de vegetales y carne
- 🌿 Guisado de carne y champiñones al puerro
- 🌿 Guisito de lentejas
- 🌿 Hamburguesas caseras con cebollas glaseadas y ensalada tricolor
- 🌿 Hamburguesas caseras con puré de dos colores
- 🌿 Hamburguesas caseras con revuelto de verdes
- 🌿 Lasaña rustica de carne y vegetales
- 🌿 Merluza en salsa roja con salteado de lentejas
- 🌿 Omelette con ensalada capresse y espinaca
- 🌿 Omelette de jamón, champiñones y tres cebollas con arroz verde
- 🌿 Pastel de carne y vegetales
- 🌿 Pastel de pescado y vegetales
- 🌿 Pastel de pollo al curry
- 🌿 Pastel rustico de tres capas
- 🌿 Pechuguitas rojas con puré de calabazas y zuchinis al horno
- 🌿 Pescado al puerro con gratinado de colores
- 🌿 Pescado al verdeo con papines, batatas y tomates en cebolla
- 🌿 Pescado en salsa rosa con revuelto de zapallitos
- 🌿 Pescado soubise con calabazas y zapallitos en salvia
- 🌿 Pollito a la cacerola
- 🌿 Pollito al horno en limón y soja con salteado de colores
- 🌿 Pollo a la crema de espinacas, timbal de arroz y calabazas al horno
- 🌿 Pollo al champiñón en salsa de espinacas con salteado de colores
- 🌿 Pollo al horno en salsa de zanahorias con salteado vegetariano
- 🌿 Pollo al horno en tomate con puré verde
- 🌿 Pollo en crema de espinacas con papas en canoa y champiñones
- 🌿 Pollo en salsa de mostaza con cazuelita rallada
- 🌿 Revuelto vegetariano con corazón de carne al tomate
- 🌿 Salpicón de pollo
- 🌿 Sándwich rustico caserito
- 🌿 Tarta de dos sabores con ensalada tricolor
- 🌿 Tarta de hortalizas y jamón con arroz integral
- 🌿 Tarta de tres cebollas con ensalada tricolor
- 🌿 Tiritas de carne al ajillo con acelgas al horno
- 🌿 Tomates rellenos sobre colchón de lechuga y rúcula
- 🌿 Torre vegetariana con boloñesa
- 🌿 Tortilla de champiñones con carne al puerro y zanahorias
- 🌿 Tortilla de verdes con boloñesa
- 🌿 Tortilla de verdes con pollo en vegetales
- 🌿 Zapallitos rellenos con atún