

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dimarts 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Dimecres 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arroz al horno	Batido de yogur con platano
Dijous 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano en polvo	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Divendres 10	Lechuga, maiz y manzana	Sopa de estrelitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, cebolla y atun	Ventrescas de bacalao enharinadas con sojanesa de limón	Fruta
Dimarts 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judia verde y cebolla	Lomo con pisto	Fruta
Dimecres 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Yogur
Dijous 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Divendres 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Dimarts 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, huevo, maiz, guisantes y zanahoria rallada	Lomo al horno en salsa	Fruta
Dimecres 22	Lechuga y zanahoria y cebolla crujiente	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Dijous 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con chorizo	Tortilla de espinacas	Fruta
Divendres 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta
DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Dilluns 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara de espinacas y queso	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Dimarts 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Dimecres 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa con mazorquitas de maiz	Yogur
Dijous 30	Lechuga, maiz y manzana	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Divendres 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos	Fideuà	Fruta



MENU BASAL ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de verduras con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos de MAIZ	Arroz al horno	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones (SIN GLUTEN) con tomate, cebolla y parmesano	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estrellitas (SIN GLUTEN)	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas (SIN GLUTEN) con tomate, cebolla y atun	Ventrescas de bacalao enharinadas (SIN GLUTEN) con sojanesa (SIN GLUTEN) de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Lomo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan (SIN GLUTEN) con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia (SIN GLUTEN)	Albóndigas de merluza (HARINA SIN GLUTEN) con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza (MASA SIN GLUTEN) de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Lomo al horno en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos (SIN GLUTEN) con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con chorizo	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos de maíz	Sopa de conchitas (SIN GLUTEN)	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti (SIN GLUTEN) carbonara de espinacas y queso	Filete de fogonero plancha con salsa meri	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa con mazorquitas de maíz	Yogur
Jueves 30	Lenchuga, maíz y manzana	Sopa maravilla (SIN GLUTEN)	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos	Fideuà (SIN GLUTEN)	Fruta



MENU SIN GLUTEN ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arroz al horno	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	Pechuga de pavo con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estrellitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, calabacín y queso	Pechuga rebozada con sojanesa de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Lomo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de verduras con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Lomo al horno en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Varitas de tofu con sojanesa	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con chorizo	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara de espinacas y queso	Burguer de coliflor y queso	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa con mazorquitas de maíz	Yogur
Jueves 30	Lenchuga, maíz y manzana	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos (sin atún)	Fideuà de verduras	Fruta



MENU SIN PESCADO ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de verduras con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arroz al horno	Batido de yogur con plátano
Jueves 9	Lechuga, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estremitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, cebolla y atun	Ventrescas de bacalao enharinadas (SIN HUEVO) con sojanesa de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Lomo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos (SIN HUEVO)	TORTITAS de calabacín	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Lomo al horno en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con chorizo	Espinaques saltades amb panses	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara de espinacas y queso	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	PASTEL DE COL, PATATA Y QUESO GRATINADO	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa con mazorquitas de maíz	Yogur
Jueves 30	Lechuga, maíz y manzana	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Fajitas de verduras con queso (EMMENTAL)	Fideuà	Fruta



MENU SIN HUEVO ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arròs amb colflor, pebrot i cigrons	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estrellitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, cebolla y atun	Ventrescas de bacalao enharinadas con sojanesa de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Pechuga de pollo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Pechuga de pavo en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con verduras	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara (sin cerdo) de espinacas y queso	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa de verduras con mazorquitas de maíz	Yogur
Jueves 30	Lenchuga, maíz y manzana	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos	Fideuà	Fruta



MENU SIN CERDO ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arròs amb colflor, pebrot i cigrons	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maiz y manzana	Sopa de estrellitas	Tortilla de puerros con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, cebolla y atun	Ventrescas de bacalao enharinadas con sojanesa de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Varitas de tofu con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella de verduras	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con huevo, maiz, guisantes y zanahoria rallada	Pechuga de pavo en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con verduras	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Seitán a la plancha con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara (sin carne) de espinacas y queso	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa de verduras con mazorquitas de maiz	Yogur
Jueves 30	Lechuga, maiz y manzana	Sopa maravilla	Filete de pescado blanco con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos	Fideuà	Fruta



MENU SIN CARNE ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arròs amb colflor, pebrot i cigrons	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	ROLLITO DE BERENJENA CON QUESO AL HORNO con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maiz y manzana	Sopa de estrellitas	Tortilla de puerros con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, calabacin cebolla y parmesano	Burguer vegetal con sojanesa	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judia verde y cebolla	Varitas de tofu con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacin	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella de verduras	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de verduras con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con huevo, maiz, guisantes y zanahoria rallada	Samosas de verduras con salsa agridulce	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Varitas de tofu con sojanesa	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con verduras	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Seitán a la plancha con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara (sin carne) de espinacas y queso	Burguer de colflor i formatge	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa de verduras con mazorquitas de maiz	Yogur
Jueves 30	Lenchuga, maiz y manzana	Sopa maravilla	Fajitas de verduras con queso (EMMENTAL)	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos (sin atún)	Fideuà de verduras	Fruta



MENU VEGETARIANO ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de verduras con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arròs amb colflor, pebrot i cigrons	Fruta
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	ROLLITO DE BERENJENA con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estrellitas	Tortilla de puerros con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, calabacín y cebolla (SIN QUESO)	Burguer vegetal con sojanesa	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Varitas de tofu con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Fruta
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con TOMATE y sojanesa de aguacate	Paella de verduras	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de verduras con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones (QUESO SIN LACTOSA)	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Samosas de verduras con salsa agridulce	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruta
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con verduras	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Seitán a la plancha con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti CON VERDURAS Y TOMATE	Burguer de coliflor y queso	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa de verduras con mazorquitas de maíz	Fruta
Jueves 30	Lechuga, maíz y manzana	Sopa maravilla	Fajitas de verduras	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos (sin atún)	Fideuà de verduras	Fruta



MENU VEGETARIANO SIN LACTOSA ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de verduras con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arròs amb colflor, pebrot i cigrons	Fruta
Jueves 9	Lechuga, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	ROLLITO DE BERENJENA con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maiz y manzana	Sopa de estrellitas	Tofu marinado con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, calabacin y cebolla (SIN QUESO)	Burguer vegetal con sojanesa	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judia verde y cebolla	Varitas de tofu con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	TORTITAS de calabacín	Fruta
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con TOMATE y sojanesa de aguacate	Paella de verduras	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de verduras con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones (QUESO SIN LACTOSA)	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado y cebolla	Arroz tres delicias con maiz, guisantes y zanahoria rallada	Samosas de verduras con salsa agridulce	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate	Varitas de tofu con sojanesa	Fruta
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con verduras	Espinaques saltades amb panses	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Seitán a la plancha con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti CON VERDURAS Y TOMATE	Burger de coliflor y queso	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Saltat de tofu amb colròs	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate (SIN HUEVO)	Hamburguesa de verduras con mazorquitas de maiz	Fruta
Jueves 30	Lenchuga, maiz y manzana	Sopa maravilla	Fajitas de verduras	Fruta
Viernes 31				



MENU VEGANO ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de verduras con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de remolacha con totopos	Arroz al horno	Fruta
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estrellitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, cebolla y atun (SIN QUESO)	Ventrescas de bacalao enharinadas con sojanesa de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Lomo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Fruta
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con TOMATE y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, soja texturizada y chmapiñones (QUESO SIN LACTOSA)	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Lomo al horno en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate	Merluza al horno con salsa meri	Fruta
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con chorizo	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti CON VERDURAS Y TOMATE	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa con mazorquitas de maíz	Fruta
Jueves 30	Lenchuga, maíz y manzana	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31				



MENU SIN LACTOSA ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Crema de puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Tostada de tomate y orégano	Arroz al horno	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga, huevo cocido, cebolla y tomate	Macarrones con tomate, cebolla y parmesano	Lomos de merluza al horno con zanahoria especiadas	Fruta
Viernes 10	Lechuga, maíz y manzana	Sopa de estrellitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Caracolas con tomate, cebolla y atun	Ventrescas de bacalao enharinadas	Fruta
Martes 14	Lechuga, tomate y aceitunas	Hervido de patata, zanahoria, judía verde y cebolla	Lomo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, cebolla y pepinillos	Crema de verduras	Tortilla de calabacín	Yogur
Jueves 16	Tomate aliñado	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga, cebolla y remolacha	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, carne picada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Tomate aliñado, huevo y cebolla	Arroz tres delicias con pavo, huevo, maíz, guisantes y zanahoria rallada	Lomo al horno en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y zanahoria y pepinillos en vinagre	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Faixeta de verduras, pernil dolç i formatge	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Lechuga, tomate, huevo y cebolla	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara de espinacas y queso	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Crema de carabassa, ceba i creïlla	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y zanahoria fresca rallada	Arroz con tomate	Hamburguesa con mazorquitas de maíz	Yogur
Jueves 30	Lenchuga, maíz y manzana	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga, cebolla, tomate y aceitunas	Huevos rellenos	Fideuà	Fruta



MENU SIN LEGUMBRES ENERO 2024

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 7	Lechuga con vinagreta	Lentejas con puerro, cebolla, patata y zanahoria.	Hamburguesa de coliflor y queso con tomate confitado (con miel)	Fruta
Miércoles 8	Ensalada de pepino	Humus de garbanzos con totopos	Arroz al horno	Batido de yogur con platano
Jueves 9	Lechuga y huevo cocido	Macarrones con salsa de queso	Lomos de merluza al horno	Fruta
Viernes 10	Lechuga y espinacas	Sopa de estrellitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 13	Lechuga y endivia	Caracolas con tomate, atun y parmesano	Ventrescas de bacalao enharinadas con sojanesa de limón	Fruta
Martes 14	Lechuga y aceitunas	Hervido de patata y espinacas	Lomo con pisto	Fruta
Miércoles 15	Lechuga, y pepino	Potaje de garbanzos	Tortilla de calabacín	Yogur
Jueves 16	Espinacas aliñadas	Tostada de pan con queso fresco y sojanesa de aguacate	Paella	Fruta
Viernes 17	Lechuga y aceitunas	Sopa de lluvia	Albóndigas de merluza con tomate frito casero y patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 20	Lechuga y endivia	Crema de puerros, patata y calabaza (asada o cocida)	Pizza de tomate, carne picada y chmapiñones	Fruta
Martes 21	Espinacas aliñadas	Arroz tres delicias con pavo y huevo	Lomo al horno en salsa	Fruta
Miércoles 22	Lechuga y huevo cocido	Lacitos con salsa de tomate y ricotta	Merluza al horno con salsa meri	Batido de yogur
Jueves 23	Pepino con vinagreta	Potaje de alubias con chorizo	Tortilla de espinacas	Fruta
Viernes 24	Humus de garbanzos y boniato con totopos	Sopa de conchitas	Pollo al horno con patatas	Fruta

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 27	Lechuga, aceitunas y pipas crudas de girasol	Espagueti carbonara de espinacas y queso	Crunch de fogonero con guisantes salteados	Fruta
Martes 28	Lechuga con vinagreta	Lentejas con verduras	Tortilla de patata	Fruta
Miércoles 29	Lechuga y espinacas	Arroz con tomate	Hamburguesa	Yogur
Jueves 30	Lechuga y endivias	Sopa maravilla	Alitas de pollo barbacoa con patatas	Fruta
Viernes 31	Lechuga y aceitunas	Huevos rellenos	Fideuà	Fruta



MENU SIN FRUCTOSA ENERO 2024