



1 MIÉRCOLES	
	Fideuá de marisco kCal 673.9
	Huevo relleno CH 72.2
	(Guarnición) Ensalada variada con fruta Prot 33.1
	Pan y <i>Mona de Pascua</i> Lip 28.1
<b>Cena recomendada</b>	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	

2 JUEVES
Vacaciones

3 VIERNES
Vacaciones

6 LUNES
Vacaciones

7 MARTES
Vacaciones

8 MIÉRCOLES
Vacaciones

9 JUEVES
Vacaciones

10 VIERNES
Vacaciones

13 LUNES	
	Espirales con atún y tomate kCal 491.2
	Pechuga de pavo y queso CH 64.2
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 36.5
	Pan y fruta Lip 10.4
<b>Cena recomendada</b>	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	

14 MARTES	
	Estofado de garbanzos <b>ECO</b> con verduras kCal 548.1
	Tortilla de calabacín CH 73.4
	Buffet de ensalada Prot 25.7
	Pan integral y fruta Lip 16.7
<b>Cena recomendada</b>	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

15 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres kCal 492.6
	Pollo al horno CH 59.2
	Zanahoria y patata al horno Prot 35.4
	Pan y fruta Lip 12.7
<b>Cena recomendada</b>	
Ensalada de tomate y cebolla, tortilla de calabacín y fruta	

16 JUEVES	
	Crema de calabaza kCal 530.6
	Pizza Sercole (masa fresca) CH 84.8
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados Prot 20.1
	Pan integral y Yogur Lip 12.3
<b>Cena recomendada</b>	
Ensalada, bacalao rebozado y fruta	

17 VIERNES	
	Arroz al horno kCal 753.7
	Pescado de lonja de proximidad CH 85.8
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 41
	Pan y fruta Lip 27.9
<b>Cena recomendada</b>	
Berenjena asada, pechuga de pollo al limón y fruta	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
	Lentejas a la hortelana <b>ECO</b>		Sopa de pescado con fideos integrales		Arroz con salsa de tomate casera		Estofado de verduras, guisantes y patata		Macarrones integrales a la Toscana
	Tortilla francesa con quesito		Pechuga de pollo en salsa casera de setas		Huevo cocido		Hamburguesa mixta al horno		Pescado de lonja de proximidad
	(Guarnición) Ensalada variada		<b>Buffet de ensalada</b>		(Guarnición) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)		(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y fruta		Pan integral y Yogur artesanal		Pan y fruta
<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>	
Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno		Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta		Sopa de verduras, gallineta rebozada y fruta		Revuelto de ajetes con huevo y lácteo		Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES
	Pasta <b>ECO</b> con salsa de legumbres casera		Arroz del senyoret		Crema de verduras		Garbanzos con bacalao y verduritas
	Filete de abadejo a las finas hierbas		Montadito de jamón serrano con tomate		Filete de lomo al ajillo		Tortilla de patata
	(Guarnición) Ensalada variada		<b>Buffet de ensalada</b>		Cuscús con verduritas salteadas		(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y Yogur		Pan integral y fruta
<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>		<b>Cena recomendada</b>	
Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta		Menestra de verduras, pollo a la plancha con especias y fruta		Pisto de verduras con huevo y fruta		Tomate natural y pepino, filete de ternera y fruta	



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038) \*ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA\*

La ensalada pasa a considerarse guarnición habitual en el plato para fomentar el consumo de verduras frescas