

Lunes

OBSERVACIONES

Se ofrecerá

Semanalmente: 2 días fruta eco de proximidad y 1 día de verdura eco de proximidad.

Legumbre de proximidad.

A diario: pan

Martes

ENSALADAS:

Ensalada mixta:

Escarola, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo duro, caballa y olivas.

Ensalada con queso:

Lechuga, remolacha, maíz y queso feta.

Miércoles

Variada con brotes:

Lechuga, escarola, canónigos, maíz, zanahoria y brotes de soja

Ensalada con naranja:

Escarola, remolacha, zanahoria, naranja y pipas de girasol

Jueves

Ensalada con col y manzana:

Col lombarda, zanahoria, manzana y pipas de girasol.

Viernes

Festivo

4

Ensalada con col y manzana

Espaguetis a la italiana
Merluza a la cazuela con guisantes, zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

5

Ensalada con naranja

Lentejas con arroz
Pollo al horno con verduras
Fruta de temporada

6

Ensalada con queso

Crema de calabaza al aroma de cúrcuma con picatostes
Tortilla de boniato y cebolla
Fruta de temporada

7

Ensalada variada con brotes

Sopa de olla con fideos
Albóndigas a la jardinera (patata, guisantes y zanahoria)
Fruta de temporada

8

Ensalada mixta

Arroz "en fesols i naps"
Palometa a la gallega
Yogurt

P: 36
G:35
H: 82
KCAL
790

11

Ensalada mixta

Crema de brócoli y zanahoria con picatostes
Bacalao a la vizcaína
Fruta de temporada

12

Ensalada con col y manzana

Arroz meloso con acelgas
Ragú de pavo
Fruta de temporada

13

Ensalada con naranja

Alubias con espinacas y huevo duro
Pizza de atún
Fruta de temporada

14

Ensalada con queso

Sopa de pollo minestrone con pasta caracolas
Huevos con bechamel gratinados
Fruta de temporada

15

Ensalada variada con brotes

Lentejas a la jardinera
Longanizas con tomate
Yogurt

P: 33
G: 29,4
H: 85,6
KCAL
769,4

18

Ensalada con col y manzana

Macarrones integrales con boloñesa
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

19

Ensalada con naranja

Lentejas a la antigua
Fajitas de pollo con queso y verduras
Fruta de temporada

20

Ensalada mixta

Patatas gratinadas
Merluza al horno con tomate y cebolla
Fruta de temporada

21

Ensalada variada con brotes

Alubias a la jardinera
Tortilla de queso
Fruta de temporada

22

Menú italiano

Ensalada con queso

Lasagna de verduras
Pollo a la milanesa y patatas
Yogur natural con compota

P: 44
G: 26,6
H: 95
KCAL
795,4

25

Ensalada variada con brotes

Tallarines a la italiana con queso gratinado
Palometa a la gallega con calabacín salteado
Fruta de temporada

26

Ensalada con col y manzana

Arroz a la cubana con huevo
Rollito de jamón y queso
Fruta de temporada

27

Ensalada con queso

Lentejas con boniato al curry
Lomo al ajillo con champiñones
Fruta de temporada

28

Ensalada mixta

Guiso de patatas y verduras de temporada
Hamburguesa de pollo con queso
Fruta de temporada

29

Ensalada con naranja

Fideuà de pescado
Hummus de alubias con bastones de zanahoria y queso
Fruta de temporada

P: 36
G: 32,2
H:85
KCAL
773

Dilluns

OBSERVACIONS

S'oferirà

Setmanalment: 2 dies fruita eco de proximitat i 1 dia de verdura eco de proximitat.

Llegum de proximitat.

Diàriament: pa

Dimarts

ENSALADAS:

Ensalada mixta:

Escarola, encisam, tomaca, dacsa, carlota, ou dur, verat i olives.

Ensalada amb formatge

Encisam, remolatxa, dacsa i formatge feta

Dimecres

Variada amb brots:

Encisam, escarola, canonges, dacsa, carlota i brots de soja

Ensalada amb taronja:

Escarola, remolatxa, carlota, taronja i pipes de gira-sol

Dijous

Ensalada amb col i poma:
Col llombarda, carlota, poma i pipes de gira-sol.

Divendres

Festiu

4

Ensalada amb col i poma

Espaguetis a l'italià
Lluç a la cassola amb pésols, carlota i ceba
Fruita de temporada

5

Ensalada amb taronja

Llentilla amb arròs
Tosta de paté de sardines
Fruita de temporada

6

Ensalada amb formatge

Crema de carabassa a l'aroma de cúrcuma amb crostons
Truita de moniato i ceba
Fruita de temporada

7

Ensalada amb brots

Sopa d'olla amb fideus i cigrons
Mandonguilles a la jardinera (creïlla, pésols i carlota)
Fruita de temporada

8

Ensalada mixta

Arròs en fesols i naps
Palometa a la gallega
logurt

P: 36
G:35
H: 82
KCAL 790

11

Ensalada mixta

Crema de bròcoli i carlota amb crostons
Bacallà a la biscaïna
Fruita de temporada

12

Ensalada amb col i poma

Arròs melós amb bledes
Ragú de polit
Fruita de temporada

13

Ensalada amb taronja

Fesols amb espinacs i ou dur
Pizza de tonyina
Fruita de temporada

14

Ensalada amb formatge

Sopa de pollastre minestrone amb caragols de mar
Ous amb beixamel gratinats
Fruita de temporada

15

Ensalada amb brots

Llentilles a la jardinera
Llonganisses amb tomaca
logurt

P: 33
G: 29,4
H: 85,6
KCAL 769,4

18

Ensalada amb col i poma

Macarrons integrals amb bolonyesa i formatge
Truita de carabasseta
Fruita de temporada

19

Ensalada amb taronja

Llentilla a l'antiga
Fajitas de pollastre amb formatge i verdures
Fruita de temporada

20

Ensalada mixta

Creïlles gratinades
Lluç a la cassola amb tomaca i ceba
Fruita de temporada

21

Ensalada amb brots

Fesols a la jardinera
Truita de formatee
Fruita de temporada

22

**Menú italià
Ensalada amb formatge**

Lasagna verdures
Pollastre a la milanesa i creïlles
logurt natural amb compota

P: 44
G: 26,6
H: 95
KCAL 795,4

25

Ensalada amb brots

Tallarines a la italiana amb formatge gratinat
Palometa a la gallega amb carabasseta saltada
Fruita de temporada

26

Ensalada amb col i poma

Arròs a la cubana amb ou
Rotllet de pernil i formatge
Fruita de temporada

27

Ensalada amb formatge

Llentilles amb moniato al curri
Llom amb allada amb xampinyons
Fruita de temporada

28

Ensalada mixta

Guisat de creïlla i verdures de temporada
Hamburguesa de pollastre amb formatge
Fruita de temporada

29

Ensalada amb taronja

Fideuà de peix
Hummus de fesols amb bastons de carlota y formatee
Fruita de temporada

P: 36
G: 32,2
H:85
KCAL 773



Lunes

OBSERVACIONES

Se ofrecerá

Semanalmente: 2 días fruta eco de proximidad y 1 día de verdura eco de proximidad.

Legumbre de proximidad.

A diario: pan

Martes

ENSALADAS:

Ensalada mixta:

Escarola, lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas.

Ensalada con tofu:

Lechuga, remolacha, maíz y tofu

Miércoles

Variada con brotes:

Lechuga, escarola, canónigos, maíz, zanahoria y brotes de soja

Ensalada con naranja:

Escarola, remolacha, zanahoria, naranja y pipas de girasol

Jueves

Ensalada con col y manzana:

Col lombarda, zanahoria, manzana y pipas de girasol.

Viernes

1

Festivo

4 **Ensalada con col y manzana**

Espaguetis con salsa de tomate y orégano
Tofu a la cazuela con guisantes, zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

5

Ensalada con naranja

Lentejas con arroz
Tosta de tomate con aceite
Fruta de temporada

6

Ensalada con tofu

Crema de calabaza al aroma de cúrcuma con picatostes
Tortilla vegana de boniato y cebolla
Fruta de temporada

7

Ensalada de brotes

Sopa de verduras con fideos y garbanzos
Bolitas de arroz a la jardinera (con patatas, guisantes y zanahoria)
Fruta de temporada

8

Ensalada mixta

Arroz con "fesols i naps" (SIN carne)
Seitan salteado con salsa de soja y verduras
Yogur de soja natural

11

Ensalada mixta

Puré de brócoli y zanahoria con picatostes
Tofu a la jardinera
Fruta de temporada

12

Ensalada con col y manzana

Arroz meloso con acelgas
Ragú de seitan
Fruta de temporada

13

Ensalada con naranja

Garbanzos con espinacas
Pizza de tomate y verduras
Fruta de temporada

14

Ensalada con tofu

Sopa de verduras minestrone con caracolas
Pisto de verduras
Fruta de temporada

15

Ensalada con brotes

Lentejas a la jardinera
Hamburguesa casera de arroz, zanahoria, cebolla y salsa de tomate
Yogur de soja natural

18

Ensalada con col y manzana

Macarrones integrales con boloñesa vegetal (SIN queso)
Salteado de champiñón y espinacas
Fruta de temporada

19

Ensalada con naranja

Lentejas con arroz
Tosta de tomate con aceite
Fruta de temporada

20

Ensalada mixta

Patatas al horno
Seitan a la cazuela con guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

21

Ensalada con brotes

Espirales con verduras
Salteado de calabacín con tofu
Fruta de temporada

22

Menú italiano

Ensalada con tofu

Lasagna de verduras
Seitan a la milanesa y patatas
Yogur de soja natural

25

Ensalada con brotes

Tallarines a la italiana (SIN queso)
Seitan con calabacín salteado
Fruta de temporada

26

Ensalada con col y manzana

Arroz con salsa de tomate
Tofu con verduras
Fruta de temporada

27

Ensalada con tofu

Lentejas con boniato al curry
Fajita vegetal
Fruta de temporada

28

Ensalada mixta

Guiso de patatas y verduras de temporada
Hamburguesa casera de garbanzos y tomate
Fruta de temporada

29

Ensalada con naranja

Fideuá de verduras
Hummus de alubias con bastones de zanahoria
Yogur de soja natural



Dilluns

OBSERVACIONS

Se oferecerà
Setmanalment: 2 dies fruita eco de proximitat i 1 dia de verdura eco de proximitat.
Llegum de proximitat.
Diàriament: pa

Dimarts

ENSALADAS:

Ensalada mixta:
Escarola, encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives.

Ensalada amb tofu
Encisam, remolatxa, dacsca i tofu

Dimecres

Variada con brots:

Encisam, escarola, canonges, dacsca, carlota i brots de soja

Ensalada amb taronja
Escarola, remolatxa, carlota, taronja i pipes de gira-sol

Dijous

Ensalada amb col i poma:
Col llombarda, carlota, poma i pipes de gira-sol.

Divendres

Festiu

4 Ensalada amb col i poma

Espaguetis amb salsa de tomaca i orenga
Tofu a la cassola amb pèsols, carlota i ceba
Fruita de temporada

5 Ensalada amb taronja

Llentilles amb arròs
Tosta de tomaca amb oli
Fruita de temporada

6 Ensalada amb tofu

Crema de carabassa a l'aroma de cúrcuma amb crostons
Truitada vegana de moniato i ceba
Fruita de temporada

7 Ensalada variada amb brots

Sopa d'olla amb fideus
Mandonguilles a la jardinera (creïlla, pèsols i carlota)
Fruita de temporada

8 Ensalada mixta

Arròs amb "fesols i naps" (SENSE carn)
Seitan saltat amb salsa de soja i verdures
logurt de soja natural

11 Ensalada mixta

Crema de bròcoli i carlota amb crostons
Tofu a la jardinera
Fruita de temporada

12 Ensalada amb col i poma

Arròs melós amb bledes
Ragú de seitan
Fruita de temporada

13 Ensalada amb taronja

Cigrons amb espinacs
Pizza de tomaca i verdures
Fruita de temporada

14 Ensalada amb tofu

Sopa de verdures minestrone amb caragols
Samfaina de verdures
Fruita de temporada

15 Ensalada variada amb brots

Llentilles a la jardinera
Hamburguesa casolana d'arròs, carlota, ceba i salsa de tomaca
logurt de soja natural

18 Ensalada amb col i poma

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (SENSE formatge)
Saltat de xampinyó i espinacs
Fruita de temporada

19 Ensalada amb taronja

Llentilles amb arròs
Tosta de tomaca amb oli
Fruita de temporada

20 Ensalada mixta

Creïlles al forn
Seitan a la cassola amb pèsols i carlota
Fruita de temporada

21 Ensalada variada amb brots

Espirals amb verdures
Saltat de carabasseta amb tofu
Fruita de temporada

22 Menú italià

Ensalada amb tofu
Lasagna de verdures
Seitan a la milanesa i creïlla
logurt de soja natural

25 Ensalada variada amb brots

Tallarines a la italiana (SENSE formatge)
Seitan amb carabasseta saltada
Fruita de temporada

26 Ensalada amb col i poma

Arròs amb salsa de tomaca
Tofu amb verdures
Fruita de temporada

27 Ensalada amb tofu

Llentilles amb moniato al curri
Fajita vegetal
Fruita de temporada

28 Ensalada mixta

Guisat de creïlla i verdures de temporada
Hamburguesa casolana de cigrons i tomaca
Fruita de temporada

29 Ensalada amb taronja

Fideuà de verdures
Hummus de fesols amb bastons de carlota
logurt de soja natural