



MARÇ MENÚ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Crema de calabacín,
Chuleta de lomo de Sajonia.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
12

3

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Sopa de letras con verdura
Pollo al horno con puré de patatas

Fruta de temporada y pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10
12

4

Potaje de garbanzos,
Merluza al horno con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.

Fruta de temporada y Pan

720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 4 14 12

5

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Arroz caldoso de cocido.
Tortilla de cebolla y patatas,

Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 3

6

Ensalada de lechuga, pepino y tomate,

Hervido

Chispitas de merluza

Yogurt y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 2 3
7 14 10 4 6

9

Ensalada con lechuga, pepino y tomate.

Arroz integral 5 delicias,
Hamburguesa de pescado,

Fruta de temporada y pan

675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 2 3 7 14 4 6 12

10

Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.

Patatas de caldero,

Fruta de temporada. Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3
12 4 14

11

Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,

Canelones de carne,

Fruta natural, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 9 6 4 2 3 7 14

12

Ensalada variada con queso fresco y arroz integral

Gazpachos manchegos

Fruta de temporada

Pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.

Potaje con bacalao

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16

Ensalada completa con huevo duro.

Espaguetis boloñesa

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10

17

Ensalada de lechuga, pepino, tomate.

Vichyssoise

Merluza al horno con salsa de tomate

Fruta de temporada, Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4
14

18

Ensalada de lechuga, maíz y tomate.

Arroz caldoso con pollo.

Tortilla de patatas,

Fruta y Pan

Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.

Canelones de pollo y hortalizas.

Yogur y Pan

Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
9 1 6 4 2 3 7 14

23

Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Albóndigas en salsa con arroz integral.

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan.

Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14
6 4 10

24

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.

Fideuá con pescado,

Longanizas con patatas chips,

Fruta de temporada y pan integral

775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 4 14 2 12

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..

Lentejas con zanahoria y chorizo

Merluza en salsa,

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4
14 12

26

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Ensaladilla con atún y huevo

Lomo con verduras,

Fruta de temporada,

Pan integral.

Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3

27

Ensalada completa con atún.
Paella de magro con verdura.

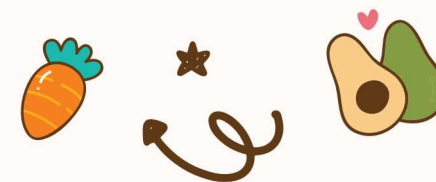
Fruta

Pan

Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 4 7



MARÇ SENSE LLEGUMS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Crema de calabacín,
Chuleta de lomo de Sajonia.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
12

3

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Sopa de letras con verdura
Pollo al horno con puré de patatas

Fruta de temporada y pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10
12

4

Arroz 3 delicias
Merluza al horno con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.

Fruta de temporada y Pan

720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 4 14 12

5

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Arroz caldoso de cocido.
Tortilla de cebollas y patatas,
Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 3

6

Ensalada de lechuga, pepino y tomate,
Hervido

Chispitas de merluza
Yogurt y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 2 3
7 14 10 4 6

9

Ensalada con lechuga, pepino y tomate.

Arroz integral 5 delicias,
Hamburguesa de pescado,

Fruta de temporada y pan

675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 2 3 7 14 4 6 12

10

Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.

Patatas de caldero,

Fruta de temporada. Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3
12 4 14

11

Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,

Canelones de carne,

Fruta natural, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 9 6 4 2 3 7 14

12

Ensalada variada con queso fresco y arroz integral

Gazpachos manchegos

Fruta de temporada

Pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.

Guiso con patata y bacalao

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16

Ensalada completa con huevo duro.

Espaguetis boloñesa

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10

17

Ensalada de lechuga, pepino, tomate.

Vichyssoise

Merluza al horno con salsa de tomate

Fruta de temporada, Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4
14

18

Ensalada de lechuga, maíz y tomate.

Arroz caldoso con pollo.

Tortilla de patatas,

Fruta y Pan

Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.

Canelones de pollo y hortalizas.

Yogur y Pan

Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
9 1 6 4 2 3 7 14

23

Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Albóndigas en salsa con arroz integral.

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan.

Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14
6 4 10

24

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.

Fideuá con pescado,

Longanizas con patatas chips,

Fruta de temporada y pan integral

775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 4 14 2 12

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..

Patatas guisadas con zanahoria y chorizo

Merluza en salsa,

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4
14 12

26

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Ensaladilla con atún y huevo

Lomo con verduras,

Fruta de temporada,

Pan integral.

Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3

27

Ensalada completa con atún.
Paella de magro con verdura.

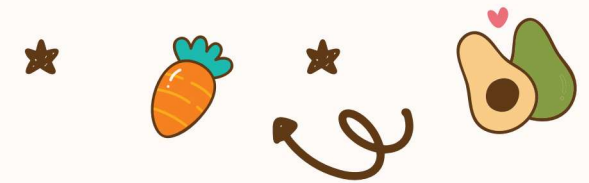
Fruta

Pan

Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 4 7



MARÇ SENSE PEIX



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Crema de calabacín,
Chuleta de lomo de Sajonia.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
12

3

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Sopa de letras con verdura
Pollo al horno con puré de patatas

Fruta de temporada y pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10
12

4

Potaje de garbanzos,
Tortilla a la francesa con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.

Fruta de temporada y Pan

720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 3 12

5

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Arroz caldoso de cocido.
Tortilla de cebolla y patatas,

Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 3

6

Ensalada de lechuga, pepino y tomate,

Hervido

Hamburguesa de pollo

Yogurt y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 12

9

Ensalada con lechuga, pepino y tomate.

Arroz integral con tomate
Hamburguesa de ternera,

Fruta de temporada y pan

675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 12

10

Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.

Patatas guisadas

Fruta de temporada. Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 3 12

11

Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,

Canelones de carne,

Fruta natural, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 9 6 4 2 3 7 14

12

Ensalada variada con queso fresco y arroz integral

Gazpachos manchegos

Fruta de temporada

Pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.

Potaje con bacalao

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16

Ensalada completa con huevo duro.

Espaguetis boloñesa

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10

17

Ensalada de lechuga, pepino, tomate.

Vichyssoise

Hamburguesa de pollo con salsa de tomate

Fruta de temporada, Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 12

18

Ensalada de lechuga, maíz y tomate.

Arroz caldoso con pollo.

Tortilla de patatas,

Fruta y Pan

Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.

Canelones de pollo y hortalizas.

Yogur y Pan

Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
9 1 6 4 2 3 7 14

23

Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Albóndigas en salsa con arroz integral.

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan.

Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14
6 4 10

24

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.

Fideuá con verdura,

Longanizas con patatas chips,

Fruta de temporada y pan integral

775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 4 14 2 12

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..

Lentejas con zanahoria y chorizo

Hamburguesa de pollo

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53%
1 12

26

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Ensaladilla sin atún y con huevo

Lomo con verduras,

Fruta de temporada,

Pan integral.

Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3

27

Ensalada completa con huevo duro.

Paella de magro con verdura.

Fruta

Pan

Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 3 7



MARÇ VEGETARIÀ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2
Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Crema de calabacín,
Hamburguesa vegetal
Fruta de temporada y pan
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 12 7

3
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.
Sopa de letras con verdura
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan integral
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 12

4
Potaje de garbanzos,
Tortilla francesa con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.
Fruta de temporada y Pan
720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 3 12

5
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.
Arroz caldoso de cocido vegetal
Tortilla de patatas,
Fruta de temporada y pan integral
Kcal: 710 Prot:18Lip: 43HC: 82
1 12 3

6
Ensalada de lechuga, pepino y tomate,
Hervido
Queso fresco con tomate
Yogurt y pan
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 12 7

9
Ensalada con lechuga, pepino y tomate.
Arroz integral con tomate
Hamburguesa vegetal
Fruta de temporada y pan
675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 12 7

10
Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro y olivas.
Patatas guisadas
Fruta de temporada. Pan integral
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 3 12 4 14

11
Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,
Pasta con tomate y queso
Fruta natural, Pan
Kcal: 710 Prot:18Lip: 43HC: 82
1 3 6 10 7

12
Ensalada variada con queso fresco y arroz integral
Gazpachos manchegos de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.
Tortilla con patatas
Queso fresco
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 710 Prot:18Lip: 43HC: 82
12 3 7

16
Ensalada completa con huevo duro.
Espaguetis con tomate y queso
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10 7

17
Ensalada de lechuga, pepino, tomate.
Vichyssoise
Hamburguesa vegetal
Fruta de temporada, Pan integral
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 7 12

18
Ensalada de lechuga, maíz y tomate.
Arroz caldoso con verduras.
Tortilla de patatas,
Fruta y Pan
Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20
Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.
Pasta con tomate y queso
Yogur y Pan
Kcal: 810 Prot:18Lip: 43HC: 82
1 3 10 6 7

23
Ensalada de lechuga, pepino y tomate.
Hamburguesa vegetal con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta de temporada, Pan.
Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52
1 7 12 3

24
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.
Fideuá con verduras,
Huevos con patatas chips,
Fruta de temporada y pan integral
775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 4 14 2 12

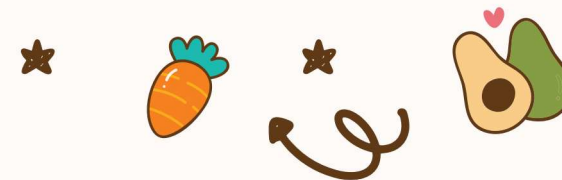
25
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..
Lentejas con zanahoria
Hamburguesa vegetal
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53%
1 7 12

26
Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Ensaladilla con huevo
Queso fresco con verduras,
Fruta de temporada,
Pan integral.
Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 7

27
Ensalada completa con huevo duro.
Paella de magro con verdura.
Fruta
Pan
Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 3 7



MARÇ SENSE CARN



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2
Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Crema de calabacín,
Hamburguesa vegetal
Fruta de temporada y pan
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 12 7

3
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.
Sopa de letras con verdura
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan integral
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 12

4
Potaje de garbanzos,
Merluza al horno con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.
Fruta de temporada y Pan
720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 4 14 12

5
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.
Arroz caldoso de cocido vegetal
Tortilla de cebolla y patatas,
Fruta de temporada y pan integral
Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 3

6
Ensalada de lechuga, pepino y tomate,
Hervido
Chispitas de merluza
Yogurt y pan
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 2 3
7 14 10 4 6

9
Ensalada con lechuga, pepino y tomate.
Arroz integral 5 delicias,
Hamburguesa de pescado,
Fruta de temporada y pan
675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 2 3 7 14 4 6 12

10
Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.
Patatas guisadas
Fruta de temporada. Pan integral
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56%
1 3 12 4 14

11
Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,
Pasta con tomate y queso
Fruta natural, Pan
Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 3 6 10 7

12
Ensalada variada con queso fresco y arroz integral
Gazpachos manchegos de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.
Tortilla con patatas
Queso fresco
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16
Ensalada completa con huevo duro.
Espaguetis con tomate y queso
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54
1 3 6 10 7

17
Ensalada de lechuga, pepino, tomate.
Vichyssoise
Merluza al horno con salsa de tomate
Fruta de temporada, Pan integral
Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4
14

18
Ensalada de lechuga, maíz y tomate.
Arroz caldoso con verduras.
Tortilla de patatas,
Fruta y Pan
Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20
Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.
Pasta con tomate y queso.
Yogur y Pan
Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 3 6 10 7

23
Ensalada de lechuga, pepino y tomate.
Albóndigas en salsa con arroz integral.
Nuggets de pollo
Fruta de temporada, Pan.
Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14
6 4 10

24
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.
Fideuá con verduras,
Huevos con patatas chips,
Fruta de temporada y pan integral
775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10

25
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..
Lentejas con zanahoria y chorizo
Merluza en salsa,
Fruta de temporada, Pan
Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4
14 12

26
Ensalada de lechuga, tomate y pepino.
Ensaladilla con huevo y atún
Queso fresco con verduras,
Fruta de temporada,
Pan integral.
Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3 7

27
Ensalada completa con atún.
Paella con verdura.
Fruta
Pan
Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 4 7



MARÇ SENSE GLUTEN



(TODO EL PAN ES SIN GLUTEN)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Crema de calabacín,
Chuleta de lomo de Sajonia.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
12

3

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Sopa de letras (sin gluten) con verdura

Pollo al horno con puré de patatas
Fruta de temporada y pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 12

4

Potaje de garbanzos,
Merluza al horno con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.

Fruta de temporada y Pan

720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 4 14 12

5

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Arroz caldoso de cocido.
Tortilla de cebolla y patatas,

Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 3

6

Ensalada de lechuga, pepino y tomate,

Hervido

Chispitas de merluza

Yogurt y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 2 3
7 14 10 4 6

9

Ensalada con lechuga, pepino y tomate.

Arroz integral 5 delicias,
Hamburguesa de pescado,

Fruta de temporada y pan

675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 2 3 7 14 4 6 12

10

Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.

Patatas de caldero,

Fruta de temporada. Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3
12 4 14

11

Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,

Pasta sin gluten con tomate y queso

Fruta natural, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 9 6 4 2 3 7 14

12

Ensalada variada con queso fresco y arroz integral.

Pasta sin gluten con caldo manchego

Fruta de temporada

Pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.

Potaje con bacalao

Queso fresco

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16

Ensalada completa con huevo duro.

Espaguetis (sin gluten) boloñesa

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10

17

Ensalada de lechuga, pepino, tomate.

Vichyssoise

Merluza al horno con salsa de tomate

Fruta de temporada, Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4
14

18

Ensalada de lechuga, maíz y tomate.

Arroz caldoso con pollo.

Tortilla de patatas,

Fruta y Pan

Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.

Pasta (sin gluten) tomate, queso y hortalizas

Yogur y Pan

Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
9 1 6 4 2 3 7 14

23

Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Albóndigas (sin gluten) en salsa con arroz integral.

Queso fresco

Fruta de temporada, Pan.

Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14
6 4 10

24

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.

Fideuá (sin gluten) con pescado,

Longanizas con patatas chips,

Fruta de temporada y pan

integral

775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 4 14 2 12

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..

Arroz con zanahoria y chorizo

Merluza en salsa,

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4
14 12

26

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Ensaladilla con atún y huevo

Lomo con verduras,

Fruta de temporada,

Pan integral.

Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3

27

Ensalada completa con atún.
Paella de magro con verdura.

Fruta

Pan

Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 4 7



MARÇ SENSE OU



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Crema de calabacín,
Chuleta de lomo de Sajonia.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
12

3

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Sopa de letras (sin huevo) con verdura

Pollo al horno con puré de patatas

Fruta de temporada y pan integral
680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10

4

Potaje de garbanzos,
Merluza al horno con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.

Fruta de temporada y Pan

720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 4 14 12

5

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Arroz caldoso de cocido.

Patatas al horno con queso fresco

Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 7

6

Ensalada de lechuga, pepino y tomate,

Hervido

Lomo de merluza

Yogurt y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 2 3
7 14 10 4 6

9

Ensalada con lechuga, pepino y tomate.

Arroz integral 5 delicias,
Hamburguesa de pescado,

Fruta de temporada y pan

675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 2 3 7 14 4 6 12

10

Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.

Patatas de caldero,

Fruta de temporada. Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3
12 4 14

11

Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,

Pasta (sin huevo) con tomate

Fruta natural, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 9 6 4 2 3 7 14

12

Ensalada variada con queso fresco y arroz integral

Pasta con tomate y atún

Fruta de temporada

Pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.

Potaje con bacalao

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16

Ensalada completa con queso fresco

Espaguetis (sin huevo) boloñesa

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10

17

Ensalada de lechuga, pepino, tomate.

Vichyssoise

Merluza al horno con salsa de tomate

Fruta de temporada, Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4
14

18

Ensalada de lechuga, maíz y tomate.

Arroz caldoso con pollo.

Queso fresco con tomate frito

Fruta y Pan

Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.

Pasta sin huevo, tomate, queso y hortalizas

Yogur y Pan

Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
9 1 6 4 2 3 7 14

23

Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Albóndigas en salsa con arroz integral.

Queso fresco

Fruta de temporada, Pan.

Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 7

24

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.

Fideuá (sin huevo) con pescado,

Longanizas con patatas chips,

Fruta de temporada y pan

integral

775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 6 10 4 14 2 12

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..

Lentejas con zanahoria y chorizo

Merluza en salsa,

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4
14 12

26

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Patatas con cebolla y tacos de jamón serrano

Lomo con verduras,

Fruta de temporada,

Pan integral.

Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1

27

Ensalada completa con atún.
Paella de magro con verdura.

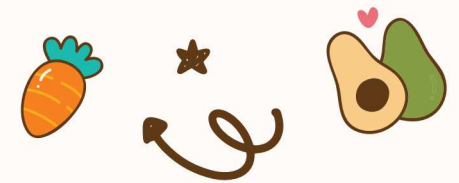
Fruta

Pan

Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 4 7



MARÇ SENSE LACTOSA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Crema de calabacín,
Chuleta de lomo de Sajonia.

Fruta de temporada y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1
12

3

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Sopa de letras con verdura
Pollo al horno con puré de patatas

Fruta de temporada y pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10
12

4

Potaje de garbanzos,
Merluza al horno con ensalada suave de tomate, lechuga y zanahoria rallada.

Fruta de temporada y Pan

720kcal 18% P 49% HC 33% LIP
1 4 14 12

5

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha.

Arroz caldoso de cocido.

Tortilla de patatas,

Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1 12 3

6

Ensalada de lechuga, pepino y tomate,

Hervido

Hamburguesa de pollo

Yogurt sin lactosa y pan

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 12

9

Ensalada con lechuga, pepino y tomate.

Arroz integral 5 delicias,
Hamburguesa de ternera

Fruta de temporada y pan

675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 4 14 12

10

Ensalada completa con lechuga, tomate, remolacha, pepino, maíz, huevo duro, atún y olivas.

Patatas de caldero,

Fruta de temporada. Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 3
12 4 14

11

Ensalada variada,
Crema de calabacín, puerro y patata,

Pasta con tomate y queso sin lactosa

Fruta natural, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
1,3 6 10

12

Ensalada variada con queso fresco y arroz integral

Gazpachos manchegos

Fruta de temporada

Pan integral

680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 7 12

13

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, remolacha, maíz y olivas.

Potaje con bacalao

Nuggets de pollo

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 710 Prot:18Lip: 43Hc: 82
12 1 2 3 7 14 6 4 10

16

Ensalada completa con huevo duro.

Espaguetis boloñesa

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 674 Prot:16 Lip: 30 HC: 54 1 3 6 10

17

Ensalada de lechuga, pepino, tomate.

Vichyssoise

Merluza al horno con salsa de tomate

Fruta de temporada, Pan integral

Kcal: 651 Prot: 16% Lip: 28% HC: 56% 1 4
14

18

Ensalada de lechuga, maíz y tomate.

Arroz caldoso con pollo.

Tortilla de patatas,

Fruta y Pan

Kcal:665 Prot:15% Lip:32% HC:53%
1 3

19

20

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, remolacha, olivas y huevo duro.

Pasta con tomate y queso sin lactosa

Yogur sin lactosa y Pan

Kcal: 810 Prot:18Lip: 43Hc: 82
9 1 6 4 2 3 7 14

23

Ensalada de lechuga, pepino y tomate.

Albóndigas en salsa con arroz integral.

Tortilla francesa

Fruta de temporada, Pan.

Kcal: 721 Prot:15 Lip: 34 HC: 52 1 2 3 7 14
6 4 10

24

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.

Fideuá con pescado,

Longanizas con patatas chips,

Fruta de temporada y pan integral

775 kcal 22% P 49% HC 29% LIP
1 3 6 10 4 14 2 12

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha..

Lentejas con zanahoria y chorizo

Merluza en salsa,

Fruta de temporada, Pan

Kcal: 693 Prot: 18% Lip: 29% HC: 53% 1 4
14 12

26

Ensalada de lechuga, tomate y pepino.

Ensaladilla con atún y huevo

Lomo con verduras,

Fruta de temporada,

Pan integral.

Kcal: 682 prot 12 Lip: 38 HC: 50 1 3

27

Ensalada completa con atún.
Paella de magro con verdura.

Fruta

Pan

Kcal: 653 Prot: 21% Lip:23 %HC: 56%
1 4 7