



1 MIÉRCOLES	
	Fideuá de marisco kCal 733
	Huevo relleno CH 73.4
	(Guarnición) Ensalada variada con fruta Prot 47.2
	Pan integral, fruta y Mona de Pascua Líp 28.5
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina 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 salsa de tomate y atún kCal 536.4
	Jamón y queso edam CH 64.4
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 36.1
	Pan integral y fruta Líp 15.4
Cena recomendada	
Quinoa salteada con verduras y fruta	

14 MARTES	
	Estofado de garbanzos con verduras ECO kCal 548.1
	Tortilla de calabacín CH 73.4
	Buffet de ensalada Prot 25.7
	Pan integral y fruta Líp 16.7
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

15 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres kCal 477.3
	Pollo al horno CH 66.2
	Zanahoria y patata al horno Prot 22.9
	Pan integral y fruta Líp 12.3
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

16 JUEVES	
	Crema de legumbres con calabaza y verduras kCal 666.75
	Pan pizza casero de bacon y champiñones CH 90.4
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados Prot 22.4
	Pan integral y Yogur artesanal Líp 16.21
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

17 VIERNES	
	Arroz al horno kCal 751.6
	Pescado de lonja de proximidad CH 85
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 41.2
	Pan integral y fruta Líp 27.9
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES					
	Lentejas a la hortelana ECO	kCal 611.8		Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres	kCal 478.4		Arroz con salsa de tomate casera	kCal 595.3		Estofado de verduras, guisantes y patata	kCal 610.75		Macarrones integrales a la Toscana	kCal 643.3
	Tortilla de calabacín	CH 77.8		Pechuga de pollo en salsa casera de setas	CH 44.3		Huevo cocido	CH 68.3		Hamburguesa mixta al horno	CH 42.25		Pescado de lonja de proximidad	CH 86.3
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 30.3		Buffet de ensalada	Prot 20.7		(Guarnición) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas	Prot 35.7		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 32.79		(Guarnición) Ensalada variada	Prot 28.6
	Pan integral y fruta	Lip 19.8		Pan integral y fruta	Lip 23.9		Pan integral y fruta	Lip 20.7		Pan integral y Yogur artesanal	Lip 25.45		Pan integral y fruta	Lip 19.7
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		
Sándwich vegetal con caballa y lácteo		Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo						

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	
	Pasta ECO con salsa de legumbres casera	kCal 674.4		Arroz del señoret	kCal 759.9		Crema de verduras	kCal 780.45
	Ventresca de merluza con salsa mery	CH 87.1		Montadito de atún con tomate natural	CH 122		Filete de lomo al ajillo	CH 81.1
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 37.7		Buffet de ensalada	Prot 44.4		Cuscús con verduritas salteadas	Prot 26.2
	Pan integral y fruta	Lip 18		Pan integral y fruta	Lip 11.1		Pan integral y Yogur artesanal	Lip 30.51
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		Revuelto de ajetes con huevo y lácteo		Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ES 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.