



1 MIÉRCOLES	
	Fideuá de marisco kCal 673.9
	Huevo relleno CH 72.2
	(Guarnición) Ensalada variada con fruta Prot 33.1
	Pan y Mona de Pascua Lip 28.1
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 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
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

14 MARTES	
	Estofado de garbanzos ECO con verduras kCal 548.1
	Tortilla de calabacín CH 73.4
	Buffet de ensalada Prot 25.7
	Pan integral y fruta Lip 16.7
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

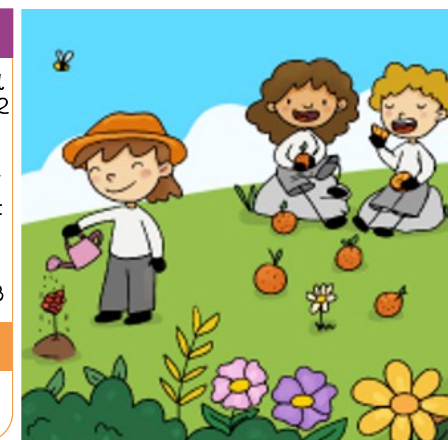
15 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres kCal 479.4
	Pollo al horno CH 67
	Zanahoria y patata al horno Prot 22.7
	Pan y fruta Lip 12.3
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

16 JUEVES	
	Crema de calabaza kCal 530
	Pan pizza casero de bacon y champiñones (S/C-S/L) CH 84.8
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados Prot 20.1
	Pan integral y Yogur Lip 12.3
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

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
Cena recomendada	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
	Lentejas a la hortelana ECO		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		Buffet de ensalada		(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
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta		Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES
	Pasta ECO con salsa de legumbres casera		Arroz del señoret		Crema de verduras		Garbanzos con bacalao y verduras
	Filete de abadejo a las finas hierbas		Montadito de jamón serrano con tomate		Filete de lomo al ajillo		Tortilla de patata
	(Guarnición) Ensalada variada		Buffet de ensalada		Cuscús con verduritas salteadas		(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y Yogur		Pan integral y fruta
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		Lenguado a la parrilla, calabacín 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 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