



1 MIÉRCOLES	
	Fideuá de marisco kCal 852.9
	Huevo relleno CH 104.3
	(Guarnición) Ensalada variada con fruta Prot 35.6
	Postre especial y Pan Lip 33.8
Cena recomendada	

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 en lonchas CH 64.2
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 36.5
	Pan y fruta Lip 10.4
Cena recomendada	

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	

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	

16 JUEVES	
	Crema de calabaza kCal 681
	Pan pizza casero de bacon y champiñones CH 104.75
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados Prot 22.62
	Pan integral y postre sin lactosa Lip 18.37
Cena recomendada	

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	

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 jamón york		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 postre sin lactosa		Pan y fruta
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES
	Pasta sin gluten con salsa de legumbres casera (S/L)		Arroz del señoret		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		Buffet de ensalada		Cuscús con verduritas salteadas		(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y postre sin lactosa		Pan integral y fruta
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	



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