

3
 Ensalada variada con pasas y frutos secos
 Espaguetis carbonara
 Pan blanco
 Fruta fresca

717,4Kcal - Prot:19,4g - Lip:27,9g - HC:93,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,2g - Sal:2,2g

1 2 5 7 8 9 14

10
 Ensalada variada con atún y encurtidos
 Lentejas con jamón
 Pan blanco
 Fruta fresca

570,9Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,3g - HC:74,5g AGS:3,0g - Azúcares:12,5g - Sal:2,2g

1 4 14

17
 Ensalada variada con queso
 Macarrones ecologicos con atún
 Pan integral
 Fruta fresca

618,3Kcal - Prot:20,5g - Lip:21,7g - HC:81,6g AGS:6,0g - Azúcares:11,8g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 14

24
 Ensalada variada con atún
 Lentejas con arroz
 Pan blanco
 Fruta fresca

636,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,0g - HC:97,0g AGS:2,4g - Azúcares:12,1g - Sal:1,5g

1 4 14

31
 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
 Arroz con magra y costillejas
 Pan blanco
 Yogur sabor

748,0Kcal - Prot:31,4g - Lip:25,1g - HC:97,6g AGS:7,6g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g

2 3 4 14

4
 Hervido de verduras
 Ragout de pavo en salsa
 Pan integral
 Fruta fresca

453,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:16,6g - HC:45,8g AGS:3,5g - Azúcares:15,9g - Sal:1,5g

14

11
 Sopa de ave con fideos
 Tortilla de patata
 Chorizo y queso
 Pan integral
 Fruta fresca

789,9Kcal - Prot:47,6g - Lip:41,7g - HC:52,9g AGS:14,6g - Azúcares:11,1g - Sal:3,8g

1 2 3 9 12 14

18
 Sopa de fideos
 Cocido completo
 Pan integral
 Fruta fresca

595,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,0g - HC:61,7g AGS:5,5g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g

1 2 3 9 12 14

25
 Hervido de verduras
 Pavo en salsa de nata y pasas
 Pan integral
 Fruta fresca

514,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:49,7g AGS:7,8g - Azúcares:21,4g - Sal:1,9g

2 14

5
 Ensalada de tomate y atún
 Arroz al horno con garbanzos (plato tradicional)
 Pan blanco
 Yogur sabor


601,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:21,8g - HC:79,5g AGS:6,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g

2 4 9 14

12
 Ensalada de pasta ecológica con lechuga, jamón york y queso fresco
 Bacaladilla con rebozado casero
 Pan blanco
 Fruta fresca

540,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,3g - HC:74,5g AGS:2,4g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

1 2 3 4 9 14

19
 Ensalada variada con huevo

Jurel al azafrán con quinoa y lenteja
 Pan blanco
 Fruta fresca

504,2Kcal - Prot:21,3g - Lip:12,9g - HC:65,8g AGS:2,3g - Azúcares:12,1g - Sal:1,6g

1 2 3 4 14

26
 Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)
 Fideua de pescado
 Pan blanco
 Fruta fresca

628,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:18,4g - HC:83,9g AGS:4,4g - Azúcares:11,7g - Sal:2,2g

1 2 3 4 5 9 14



6
 Sopa minestrone
 Merluza al horno
 Pan integral
 Fruta fresca

320,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:5,1g - HC:45,6g AGS:0,8g - Azúcares:9,7g - Sal:1,3g

1 4 12

13
 Crema de calabacín
 Magra con pisto
 Pan integral
 Fruta fresca

406,0Kcal - Prot:25,8g - Lip:15,7g - HC:37,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,0g - Sal:1,4g

14

20
 Crema de zanahoria
 Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
 Pan integral
 Yogur sabor

524,2Kcal - Prot:29,8g - Lip:19,8g - HC:53,2g AGS:6,1g - Azúcares:29,1g - Sal:1,6g

2

27

DIA NACIONAL DEL CELIACO
 Ensalada variada con huevo
 Potaje de garbanzos con acelgas
 Yogur sabor

637,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:19,8g - HC:80,8g AGS:5,1g - Azúcares:27,3g - Sal:1,7g

2 3 14



Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

7
 FESTIVO

14
 Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york)
 Arroz del senyoret
 Pan blanco
 Helado

725,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:17,7g - HC:107,8g AGS:5,3g - Azúcares:24,0g - Sal:2,3g

1 2 3 4 5 6 8 9 14

21
 Arroz a la cubana con huevo
 Salchichas fresca de ave
 Lechuga y zanahoria
 Pan blanco
 Helado

681,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:24,2g - HC:85,9g AGS:5,7g - Azúcares:9,0g - Sal:3,5g

1 2 3 8 9 14

28
 Sopa de pescado
 Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano
 Pan blanco
 Helado

719,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,4g - HC:119,7g AGS:3,1g - Azúcares:11,6g - Sal:2,4g

1 2 3 4 5 6 8 9 12 14

Alérgenos:

- 1 GLUTEN
- 2 LACTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 ALTRAMUCES
- 8 CACAHUETES
- 9 FRUTOS CASCARA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 AZUFRE Y SULFITOS

3
 Ensalada variada con pasas y frutos secos
 Espaguetis con atún
 Pan blanco
 Fruta fresca

4
 Hervido de verduras
 Ragout de pavo en salsa
 Pan integral
 Fruta fresca

5
 Ensalada de tomate y atún
 Arroz con verduras y garbanzos
 Pan blanco
 Yogur sabor

6
 Sopa de verduras con fideos
 Merluza al horno
 Pan integral
 Fruta fresca

7
 FESTIVO

10
 Ensalada variada con atún y encurtidos
 Lentejas con verduras
 Pan blanco
 Fruta fresca

11
 Sopa de ave con fideos
 Tortilla de patata
 Rollito de queso
 Pan integral
 Fruta fresca


12
 Ensalada de pasta ecológica con lechuga y queso fresco
 Bacaladilla con rebozado casero
 Pan blanco
 Fruta fresca

13
 Crema de calabacín
 Abadejo con pisto
 Pan integral
 Fruta fresca

14
 Ensalada (lechuga, maíz, piña)
 Arroz del senyoret
 Pan blanco
 Helado

17
 Ensalada variada con queso
 Macarrones ecologicos con atún
 Pan integral
 Fruta fresca

18
 Sopa de verduras con fideos
 Garbanzos con verduras y patata
 Pan integral
 Fruta fresca

19

 Ensalada variada con huevo
Jurel al azafrán
con quinoa y lenteja
 Pan blanco
 Fruta fresca


20
 Crema de zanahoria
 Rustidera de pescado
 Pan integral
 Yogur sabor

21
 Arroz a la cubana con huevo
 Rabas de calamar
 Lechuga y zanahoria
 Pan blanco
 Helado

24
 Ensalada variada con atún
 Lentejas con arroz
 Pan blanco
 Fruta fresca

25
 Hervido de verduras
 Tortilla francesa
 Pan integral
 Fruta fresca


26
 Ensalada variada con queso
 Fideua de pescado
 Pan blanco
 Fruta fresca

27

DIA NACIONAL DEL CELIACO
 Ensalada variada con huevo
 Potaje de garbanzos con acelgas
 Yogur sabor

28
 Sopa de pescado
 Panini de atún
 Pan blanco
 Helado

31
 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
 Arroz con verduras
 Pan blanco
 Yogur sabor



 **REALFISH**
 Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

SIN CARNE

3
 Ensalada variada con pasas y frutos secos
 Espaguetis con atún
 Pan blanco
 Fruta fresca

4
 Hervido de verduras
 Ragout de pavo en salsa
 Pan integral
 Fruta fresca

5
 Ensalada de tomate y atún
 Arroz con verduras y garbanzos
 Pan blanco
 Yogur sabor

6
 Sopa de verduras con fideos
 Merluza al horno
 Pan integral
 Fruta fresca

7
 FESTIVO

10
 Ensalada variada con atún y encurtidos
 Lentejas con verduras
 Pan blanco
 Fruta fresca

11
 Sopa de ave con fideos
 Tortilla de patata
 Pavo y queso
 Pan integral
 Fruta fresca


12
 Ensalada de pasta ecológica con lechuga y queso fresco
 Bacaladilla con rebozado casero
 Pan blanco
 Fruta fresca

13
 Crema de calabacín
 Abadejo con pisto
 Pan integral
 Fruta fresca

14
 Ensalada (lechuga, maíz, piña)
 Arroz del senyoret
 Pan blanco
 Helado

17
 Ensalada variada con queso
 Macarrones ecologicos con atún
 Pan integral
 Fruta fresca

18
 Sopa de ave con fideos
 Garbanzos con pollo y patata
 Pan integral
 Fruta fresca

19

 Ensalada variada con huevo
Jurel al azafrán
con quinoa y lenteja
 Pan blanco
 Fruta fresca


20
 Crema de zanahoria
 Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
 Pan integral
 Yogur sabor

21
 Arroz a la cubana con huevo
 Salchichas fresca de ave
 Lechuga y zanahoria
 Pan blanco
 Helado

24
 Ensalada variada con atún
 Lentejas con arroz
 Pan blanco
 Fruta fresca

25
 Hervido de verduras
 Pavo en salsa de nata y pasas
 Pan integral
 Fruta fresca


26
 Ensalada César(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)
 Fideua de pescado
 Pan blanco
 Fruta fresca

27

DIA NACIONAL DEL CELIACO
 Ensalada variada con huevo
 Potaje de garbanzos con acelgas
 Yogur sabor



28
 Sopa de pescado
 Panini de atún
 Pan blanco
 Helado

31
 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
 Arroz con verduras
 Pan blanco
 Yogur sabor



 **REALFISH**
 Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

SIN CERDO

<p>3</p> <p>Ensalada variada con pasas y frutos secos Espaguetis sin gluten con atún Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>4</p> <p>Hervido de verduras Ragout de pavo en salsa Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de tomate y atún Arroz con pollo y garbanzos Pan sin gluten Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>Sopa minestrone sin gluten Merluza al horno Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>
<p>10</p> <p>Ensalada variada con atún y encurtidos Guiso de verduras con jamón Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata Entremeses sin gluten Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de pasta sin gluten Bacaladilla horno Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín Magra con pisto Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, maíz, piña) Arroz del senyoret Pan sin gluten Helado sin gluten</p>
<p>17</p> <p>Ensalada variada con queso Macarrones sin gluten con atún Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos sin gluten Garbanzos con pollo y patata Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p> Ensalada variada con huevo Jurel en salsa con quinoa y verduras Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Pan sin gluten Yogur sabor</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Pechuga plancha Lechuga y zanahoria Pan sin gluten Helado sin gluten</p>
<p>24</p> <p>Ensalada variada con atún Guiso de verduras con arroz Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Hervido de verduras Pavo en salsa de nata y pasas Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Ensalada variada con pollo y queso Fideua de pescado sin gluten Pan sin gluten Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p> DIA NACIONAL DEL CELIACO Ensalada variada con huevo Potaje de garbanzos con acelgas Yogur sabor</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pescado sin gluten Pizza sin gluten Pan sin gluten Helado sin gluten</p>
<p>31</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con magra y costillejas Pan sin gluten Yogur sabor</p>	<p></p>	<p> REALFISH Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor</p>	<p>SIN GLUTEN</p>	