

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



REALFISH

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
- 4 PESCADO
- 8 CACAHUETES
- 10 SESAMO
- 2 LACTEOS
- 5 MOLUSCO
- 9 FRUTOS CASCARA
- 11 MOSTAZA
- 3 HUEVO
- 6 CRUSTACEOS
- 7 SOJA
- 12 APIC
- 14 AZUFRE Y SULFITOS

<p>3</p> <p>Ensalada variada con pasas y frutos secos Espaguetis con atún Pan blanco Fruta fresca</p>	<p>4</p> <p>Hervido de verduras Ragout de pavo en salsa Pan integral Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de tomate y atún Arroz con verduras y garbanzos Pan blanco Yogur sabor</p>	<p>6</p> <p>Sopa de verduras con fideos Merluza al horno Pan integral Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>
<p>10</p> <p>Ensalada variada con atún y encurtidos Lentejas con verduras Pan blanco Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos Tortilla de patata Rollito de queso Pan integral Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de pasta ecológica con lechuga y queso fresco Bacaladilla con rebozado casero Pan blanco Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín Abadejo con pisto Pan integral Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, maíz, piña) Arroz del senyoret Pan blanco Helado</p>
<p>17</p> <p>Ensalada variada con queso Macarrones ecologicos con atún Pan integral Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras y patata Pan integral Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p> Ensalada variada con huevo <i>Jurel al azafrán con quinoa y lenteja</i> Pan blanco Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Rustidera de pescado Pan integral Yogur sabor</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la cubana con huevo Rabas de calamar Lechuga y zanahoria Pan blanco Helado</p>
<p>24</p> <p>Ensalada variada con atún Lentejas con arroz Pan blanco Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Hervido de verduras Tortilla francesa Pan integral Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Ensalada variada con queso Fideua de pescado Pan blanco 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 Panini de atún Pan blanco Helado</p>
<p>31</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) Arroz con verduras Pan blanco 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 CARNE</p>	

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, maiz, 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>	