



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
3	4	5	6	7	
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta integral a la boloñesa [1] [3] [6] [10] [12] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas eco con verduras [1] [6] Pescado azul rebozado [1] [2] [3] [4] [5] [6] [11] [12] [13] [14] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de patata [3] [4] [6] Goulash de pavo [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	Lechuga, zanahoria, pasas y pepino [8] [14] Ratatouille [6] Paella valenciana [6] Fajita y fruta [1]	Mezclum, tomate y queso [2] Crema de guisantes y puerro [6] Ventresca en sanfaina [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Energía 2718 Kj 650 Kcal LIP 26.4 g AGS 5.9 g HC 72.6 g Azúcar 22.7 g Proteínas 25.3 g Sal 2.1 g
10	11	12	13	14	
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de calabacín y cebolla [6] Croquetas de cocido vegetal [1] [2] [7] [12] Chips de boniato Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2] Arroz del "senyoret" [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Taller descubre tu legumbre favorita [1] [2] [8] [14] Ternera guisada [6] Cous cous [1] [6] Pan integral y leche [1] [2]	Vasito de gazpacho de sandía [6] Sopa de pollo con fideo eco [1] [6] Jamoncitos con tomate y calabacín [6] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, tomate y queso [2] Garbanzos eco con acelgas [6] Tortilla de patata y cebolla [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2781 Kj 665 Kcal LIP 29.8 g AGS 8.2 g HC 70.9 g Azúcar 22.9 g Proteínas 31.4 g Sal 2.2 g
17	18	19	20	21	
Ensalada de cortesía Lentejas eco con espinacas [1] [6] Nuggets vegetales [1] [2] [3] Salsa barbacoa casera [6] [10] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de cortesía Pasta integral napolitana [1] [3] [6] [10] [12] Tortilla de queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de cortesía Crema de alubias eco [6] Albóndigas con tomate [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de cortesía Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] Arroz a la cubana [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de cortesía Nachos Salsa de queso [2] [3] Filete de pollo empanado [1] [2] [3] Puré de patata [2] [6] Helado y pan integral [1] [2] [3] [12] [14]	Energía 3113 Kj 745 Kcal LIP 33.1 g AGS 9.2 g HC 82.1 g Azúcar 21.9 g Proteínas 26.9 g Sal 2.1 g
					Energía LIP AGS HC Azúcar Proteínas Sal

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639