

ECOLÓGICOS: Una vez a la semana pasta, arroz, carne, fruta y verduras.
Una vez cada dos semanas legumbres



PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogurt y pan.

05
·Arroz a la napolitana
·Escalopa de cerdo con lechuga, maíz y aceitunas
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 649,43Prot: 30,52gLip: 21,7g HC: 80,53g

06
·Cazuelita de garbanzos amb verduras
·Tortilla a la francesa con lechuga y tomate
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 585,8Prot: 26,7gLip: 19,9g HC: 68,76g

07
·Puré de calabacín (calabacín, cebolla y patata) con virutas de pan
·Suprema de merluza al horno con lechuga y tomate
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 410,39Prot: 22,1gLip: 11,4g HC: 51,71g

01
·Puré de calabaza (calabaza, cebolla y patata) con virutas de pan
·Longaniza de cerdo con salsa de tomate
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 635,16 Prot: 25,04g Lip: 31,56g HC: 59,36g

02
·Acelgas con patata salteadas con dados de jamón dulce
·Estofado de ternera con verduras a la jardinera
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 734,59 Prot: 34,44g Lip: 35,65g HC: 60,25g

12
·Patates estofadas con juliana de verduras
·Filete de Abadejo al orio con lechuga y tomate
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 451,1Prot: 23,3gLip: 11,1g HC: 60,09g

13
·Puré de verduras (con/menestra, cebolla y patata) con virutas de pan
·Pollo al estilo del Xef con pimiento, cebolla y champiñones
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 559,65Prot: 34,7gLip: 23,2g HC: 55,38g

14
·Sopa de ave con arroz
·Redondo de cerdo con salsa de zanahoria y ruedas de patata
·Yogur natural La Fageda
Kcal: 531,58 Prot: 31,9gLip: 15,4g HC: 63,45g

15
·Espaguetis a la carbonara
·Hamburguesa a la plancha 100% de ternera con lechuga, maíz y aceitunas
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 784,53Prot: 25,92gLip: 41,4gHC: 80,92g

16
·Judía blanca estofada con verduras y arroz
·Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 466,61Prot: 16,1g Lip: 11,10g HC: 68,5g

19
·Bròcoli con patata al vapor
·Jamoncitos de pollo al horno con lechuga, maíz y aceitunas
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 651,9Prot: 38,61gLip: 25,91g HC: 58,03g

20
·Sopa de caldo con pasta de pistones
·Lomo de cerdo con salsa de verduras
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 492,2Prot: 31,46gLip:13,9g HC: 57,19g

21
·Tallarines con wok de verduras
·Colitas de rape con picada de ajo y perejil al horno con lechuga y tomate
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 785,35Prot:23,82gLip: 8,42g HC: 69,64g

22
·Cazuelita de garbanzos con verduras
·Tortilla a la francesa con calabacín al horno
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 558,22 Prot: 25,5gLip: 19,1gHC: 64,81g

23
JORNADA GASTRONÓMICA SEMANA SANTA
·Arroz con verduras
·Fish and chips
·Fruta/Yogur

26
·Sopa de pescado con pasta de pistones
·Asado de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
· Pan del día
·Fruta
Kcal: 593,64 Prot: 34,05g Lip: 24,6g HC: 53,58g

27
·Lentejas estofadas con verduras
·Tortilla a la francesa con lechuga y dados de tomate
· Pan del día
·Yogur natural La Fageda
Kcal: 536,38 Prot:22,31gLip: 16,44g HC: 71,11g

28
·Tirabuzones a la italiana con salsa de tomate, cebolla y queso rallado
·Filete de merluza con "suquet de pescadors"
· Pan del día
·Fruta
Kcal:561,65Prot:29,39g Lip:16,39gHC: 80,47g

29
FIESTA

30
FIESTA