



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



**PROXIMIDAD:** Pollo, langaniza, frutas, verduras, yogurt y pan.

**08**  
-Judías tiernas con patata al vapor  
-Estofado de cerdo con gajos de manzana  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7g HC: 90,5g

**09**  
-Arroz napolitana con salsa de tomate  
-Filete de abadejo al horno con lechuga y zanahoria  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8g HC: 116,1g

**10**  
-Puré de zanahoria con virutas de pan  
-Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g

**11**  
-Judía blanca arracera estofada con verduras  
-Tortilla a la francesa con calabacín al horno  
· Pan del día  
·Yogur natural La Fageda  
Kcal: 787,7 Prot: 46g Lip: 23,3g HC: 86,9g

**12**  
-Fideuá de verduras  
-Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 870,6 Prot: 42,6g Lip: 31,8g HC: 99,3g

**15**  
-Rissoto de setas con champiñones y queso  
-Merluza al horno con ensalada de lechuga, aceitunas y maiz  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 806,5 Prot: 30,1g Lip: 25,6g HC: 110,3g

**16**  
-Lentejas a la hortelana (patata, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) con arroz  
-Tortilla de patata con dados de tomate  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 794,5 Prot: 28,5g Lip: 35,9g HC: 84,1g

**17**  
-Sopa de caldo con pasta de pistones  
-Pollo al horno con lechuga y zanahoria  
· Pan del día  
·Yogur natural La Fageda  
Kcal: 630,2 Prot: 35,5g Lip: 20,8g HC: 74,9g

**18**  
-Puré de calabaza (calabaza, cebolla y patata) con virutas de pan  
-Longaniza de cerdo con salsa de tomate  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 745,5 Prot: 46,1g Lip: 19g HC: 93,3g

**19**  
-Acelgas con patata salteadas con dados de jamón dulce  
-Estofado de ternera con verduras a la jardinera  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 978,7 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

**22**  
-Arroz a la napolitana  
-Escalopa de cerdo con lechuga, maíz y aceitunas  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 955,6 Prot: 38,7g Lip: 34,8g HC: 119g

**23**  
-Cazuelita de garbanzos amb verduras  
-Tortilla a la francesa con lechuga y tomate  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 711,7 Prot: 45,9g Lip: 17,6g HC: 83,9g

**24**  
-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: 647,5 Prot: 33,2g Lip: 21,2g HC: 76,6g

**25**  
-Trinxat de la Cerdanya (patata y col)  
-Albándigas 100% ternera con salsa de tomate  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 783,5 Prot: 28,3g Lip: 32,9g HC: 85,3g

**26**  
-Macarrones con salsa de tomate y queso  
-Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y zanahoria  
· Pan del día  
·Yogur natural La Fageda  
Kcal: 911,5 Prot: 49g Lip: 37,6g HC: 91,4g

**29**  
-Patates estofadas con juliana de verduras  
-Filete de Abadejo al orlo con lechuga y tomate  
· Pan del día  
·Fruta  
Kcal: 719,3 Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

**30**  
-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: 473,5 Prot: 26g Lip: 12,6g HC: 61,2g  
Nutricionista N°Col: CAT 000343

**31**  
-Sopa de ave con arroz  
-Redondo de cerdo con salsa de zanahoria y ruedas de patata  
·Yogur natural La Fageda  
Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

**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.

**08**  
Judía tierna con patata al vapor  
Lomo a la plancha con lechuga y tomate  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**09**  
Arroz napolitana (con salsa de tomate natural)  
Filete de abadejo al horno con lechuga y zanahoria  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**15**  
Risotto de champiñones (c/champiñones y queso sin gluten)  
Merluza al horno con lechuga maíz y aceitunas  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**16**  
Lentejas a la hortelana c/arroz (patata, cebolla, zanahoria, tomate y pimienta)  
Tortilla de patata con lechuga y tomate  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**22**  
Arroz a la napolitana  
Lomo a la plancha con lechuga maíz y aceitunas  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**23**  
Cazuelita de garbanzos con verduras  
Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**29**  
Patatas estofadas con juliana de verduras  
Filete de abadejo al horno con lechuga y tomate  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**30**  
Puré de verduras s/virutas de pan (a/menestra, cebolla y patata)  
Pollo al estilo del Chef (c/pimiento, cebolla y champiñones)  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**10**  
Puré de zanahoria s/virutas de pan  
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga maíz y aceitunas  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**17**  
Sopa de caldo de ave con pasta s/gluten i s/huevo (caldo natural)  
Pollo al horno con lechuga y zanahoria  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**24**  
Puré de calabacín s/virutas de pan (c/calabacín, cebolla y patata)  
Suprema de merluza al horno con lechuga y tomate  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**31**  
Sopa de ave con arroz  
Lomo a la plancha c/zanahoria baby saltada y ruedas de patata  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**11**  
Judía blanca arrocera estofada con verduras  
Tortilla a la francesa con calabacín al horno  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**18**  
Puré de calabaza (s/virutas de pan)  
Longaniza de cerdo s/gluten con salsa de tomate  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**25**  
Patata y col  
Filete de pavo al horno con tomate al horno  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**31**  
Sopa de ave con arroz  
Lomo a la plancha c/zanahoria baby saltada y ruedas de patata  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**12**  
Fideos s/gluten ni huevo con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**19**  
Acelgas con patatas al vapor  
Redondo de ternera al horno con tomate al horno  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**26**  
Mocarrones s/gluten ni huevo con salsa de tomate natural  
Jamonicos de pollo al horno con lechuga y zanahoria  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)

**31**  
Sopa de ave con arroz  
Lomo a la plancha c/zanahoria baby saltada y ruedas de patata  
Fruta (kiwi, plátano, naranja, mandarina)