

LUNES


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.

MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
07

· Sopa de pescada 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

08

· Lentejas estofadas con verduras y arroz
· Tortilla a la francesa con lechuga y dados de tomate
· Pan del día
· Yogur natural La Egageda

Kcal: 536,38 Prot: 22,31g Lip: 16,44g HC: 71,11g

09

· Tirabuzones a la Italiana con salsa de tomate, cebolla y queso rallado
· Filete de merluza con "suquet de pescadors"
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 561,65 Prot: 29,39g Lip: 16,39g HC: 80,47g

10

· Arroz campesino
· Albóndigas 100% ternera con salsa de tomate
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 755,84 Prot: 24,67g Lip: 32,24g HC: 87,58g

11

· Puré de calabacín (c/calabacín, cebolla y patata) con virutas de pan
· Pechuga de pavo al vapor con lechuga y zanahoria rallada
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 674,85 Prot: 35,26g Lip: 28,13g HC: 66,92g

14

· Judías tiernas con patata al vapor
· Estofado de cerdo con gajos de manzana
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 530,48 Prot: 34,07g Lip: 17,56g HC: 53,17g

15

· Arroz napolitano con salsa de tomate
· Filete de abadejo al horno con lechuga y zanahoria
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 501,5 Prot: 22,56g Lip: 11,19g HC: 75,29g

16

· Puré de zanahoria con virutas de pan
· Hamburguesa a la plancha 100% de ternera con lechuga, maíz y aceitunas
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 596,79 Prot: 16,48g Lip: 30,68g HC: 66,31g

17

· Judía blanca arracera estofada con verduras
· Tortilla a la francesa con lechuga y tomate
· Pan del día
· Yogur natural La Egageda

Kcal: 588,56 Prot: 28,77g Lip: 19,79g HC: 66,3g

18

· Fideuá de verduras
· Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 821,18 Prot: 38,76g Lip: 39,58g HC: 72,28g

21

· Rissoto de setas con champiñones y queso
· Merluza al horno con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 643,17 Prot: 26,28g Lip: 25,01g HC: 74,83g

22

· Lentejas a la hortelana (patata, cebolla, zanahoria, pimienta y tomate) con arroz
· Tortilla de patata con lechuga y tomate
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 448,31 Prot: 18,24g Lip: 10,80g HC: 64,64g

23

· Sopa de caldo de ave con pasta de pistones
· Jamoncito de pollo al horno con lechuga y zanahoria
· Pan del día
· Yogur natural La Egageda

Kcal: 651,99 Prot: 37,5g Lip: 25,11g HC: 65,37g

24

· 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

25

· Algas con patata saltadas 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

28

· **DIA DEL CEJÚACO**
· Arroz a la napolitana
· Lomo con salsa de verduras
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 649,43 Prot: 30,52g Lip: 21,7g HC: 80,53g

29

· Cazuelita de garbanzos con verduras
· Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 585,8 Prot: 26,77g Lip: 19,96g HC: 68,76g

30

· 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: 410,39 Prot: 22,14g Lip: 11,40g HC: 51,71g

31

· Trinchado de la Cerdoña (patata y col)
· Albóndigas 100% ternera con salsa de tomate
· Pan del día
· Fruta

Kcal: 654,17 Prot: 25,95g Lip: 34,59g HC: 54,62g



LUNES



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.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

07

Sopa de caldo vegetal con pistones sin huevo ni gluten
Asada de pollo al horno con lechuga maíz y aceitunas
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

14

Judía tierna con patata al vapor
Lomo a la plancha con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

21

Risotto de champiñones (c/champiñones y queso sin gluten)
Merluza al horno con lechuga maíz y aceitunas
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

28

Arroz a la napolitana
Salchichas de cerdo a la plancha con lechuga maíz y aceitunas
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

08

Lentejas estofadas con verduras y arroz
Tortilla a la francesa con lechuga y daditas de tomate
Pan del día
Yogur natural La Fageda

15

Arroz napolitano (con salsa de tomate natural)
Filete de abadejo al horno con lechuga y zanahoria
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

22

Lentejas a la hortelana c/arroz (patata, cebolla, zanahoria, tomate y pimienta)
Tortilla de patata con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

29

Cazuelita de garbanzos con verduras
Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

02

Tallarines con wok de verduras (s/gluten s/huevo)
Colitas de rape con picada de ajo y perejil al horno con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

09

Tirabuzones s/gluten ni huevo a la italiana (con salsa de tomate y cebolla)
Filete de merluza con suquet de pescadores
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

16

Puré de zanahoria s/virutas de pan
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga maíz y aceitunas
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

23

Sopa de caldo de ave con pasta s/gluten i s/huevo (caldo natural)
Pollo al horno con lechuga y zanahoria
Pan del día
Yogur natural La Fageda

30

Puré de calabacín s/virutas de pan (c/calabacín, cebolla y patata)
Suprema de merluza al horno con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

03

Cazuelita de garbanzos con verduras
Tortilla a la francesa con calabacín al horno
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

10

Arroz campesino
Redonda de ternero asada con salsa de tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

17

Judía blanca arracera estofada con verduras
Tortilla a la francesa con calabacín al horno
Pan del día
Yogur natural La Fageda

24

Puré de calabaza (s/virutas de pan) (calabaza, patata y cebolla)
Longaniza de cerdo s/gluten con salsa de tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

31

Patata y col
Filete de pavo al horno con tomate al horno
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

04

Arroz con verduras
Merluza al horno con lechuga y zanahoria
Pan del día
Yogur natural La Fageda

11

Puré de calabacín s/virutas de pan (calabacín, cebolla y patata)
Pechuga de pavo al vapor con lechuga y zanahoria rallada
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

18

Fideos s/gluten ni huevo con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)

25

Acelgas con patatas al vapor
Redonda de ternero al horno con tomate al horno
Pan del día
Fruta (kiwi, platano, naranja, mandarina)