

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



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

01

FIESTA

02

- "Trinxat" de la Cerdanya (col y patata)
- Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 769,9 Prot: 31g Lip: 33,1g HC: 78,1g

03

- Macarrones con salsa de tomate y queso
- Contra muslo de pollo al horno con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Crema de chocolate

Kcal: 1037,3 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

06

- Patatas estofadas con juliana de verduras
- Filete de bacalao al orio con lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 719,3 Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

07

- Sopa de ave con arroz
- Redondo de cerdo con salsa de zanahoria
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 473,5 Prot: 26g Lip: 12,6g HC: 61,2g

08

- Crema de verduras (menestra, patata y cebolla)
- Pollo al estilo del Chef (pimiento, cebolla y champiñones)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

09

- Espaguetis a la carbonara
- Hamburguesa 100% de ternera con lechuga, maíz y olivas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

10

- Ensalada de lechugas variadas (lechugas, tomate, maíz y zanahoria) con atún
- Judía blanca estofada con verduras y arroz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 642,9 Prot: 29,7g Lip: 17,6g HC: 84,5g

13

- Bróquil con patata
- Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y olivas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 812,3 Prot: 39,7g Lip: 33,6g HC: 81,4g

14

- Sopa de caldo con pasta de pistones
- Lentejas estofadas con verduras
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 752,2 Prot: 31,1g Lip: 23,5g HC: 99,7g

15

- Tallarines con wok de verduras
- Colitas de rape a la Vizcaína
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1027,3 Prot: 51,2g Lip: 37,1g HC: 108,6g

16

- Cazuelita de garbanzos con verduras
- Huevo duro con sanfaina
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

17

- Paella mediterránea (gambitas, mejillones y calamares)
- Calamares a la romana con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Flan de vainilla

Kcal: 607,3 Prot: 19,8g Lip: 20,8g HC: 81,8g

20

- Sopa de pescado con pasta de pistones
- Pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

21

- Ensalada de lechugas variadas (lechugas, tomate, zanahoria rallada, maíz y atún)
- Lentejas estofadas con verduras
- Pan del día
- Crema de vainilla

Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

22

- Tirabuzones a la italiana (salsa de tomate, cebolla y queso rallada)
- Filete de merluza con "suquet de pescadores"
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 889,9 Prot: 45,4g Lip: 28,5g HC: 107,3g

23

- Arroz campesina (con verduras)
- Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 951,2 Prot: 28,2g Lip: 38,2g HC: 118,4g

24

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
- Librito de pavo y queso con lechuga y zanahoria rallada
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 885,6 Prot: 44,4g Lip: 37,1g HC: 88,6g

27

- Judía verde con patata al vapor
- Estofado de cerdo con dados de manzana
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7g HC: 90,5g

28

- Arroz napolitana (con salsa de tomate)
- Filete de bacalao al horno con salas de setas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8g HC: 116,1g

29

- Fideua de marisco con mayonesa
- Pechuga de pollo al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 870,6 Prot: 42,6g Lip: 31,8g HC: 99,3g

30

- Judía blanca arrocera estofada con verduras
- Huevo duro con sanfaina
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 874,6 Prot: 27,8g Lip: 24g HC: 122,5g