

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

PAN integral CON TOMATE (1,3,6,7,8,11,13)		FRUTA	PAN integral CON JAMÓN (1,3,6,7,8,11,13)		FRUTA	PAN integral CON QUESO (1,3,6,7,8,11,13)	
2	3	4	5	6	Festivo		
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CREMA DE CALABACÍN	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA				
ESPIRALES INTEGRALES CON PISTO DE VERDURAS Y LENTEJAS (ajo, cebolla, pimiento rojo, calabacín, tomate, aromáticos) (1,3)	GALLINETA AL HORNO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes) Y PATATA PANADERA (4)	ARROZ 3 DELICIAS CON TORTILLA A LA FRANCESA (guisantes, zanahoria, pimiento rojo, judía verde) (3,9)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde) Y ARROZ INTEGRAL				
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quínoa con tomate y tortilla a la francesa / Fruta				
9	10	11	12	13			
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO	CREMA DE VERDURAS	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS				
MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE ATÚN (cebolla, pimiento rojo, tomate triturado, atún en conserva de aceite de oliva, aromáticas) (1,3,4)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones, aromáticas) Y PAVO	TORTILLA DE PATATA COCIDA Y CALABACÍN SALTEADO (3)	LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, aromáticas, cebolla, tomate, zanahoria, judía verde) (1,9)	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS A LA MALLORQUINA (ajo, acelgas picadas, perejil picado, cebolleta picada, tomate, aromáticos) (4)	YOGUR NATURAL (7)		
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata panadera / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Contramuslo de pollo al limón con champiñones y patata / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y salteado de dados de calabacín / Fruta			
16	17	18	19	20			
LECHUGA TROCEADA Y MAÍZ	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	CREMA DE LENTEJAS (1)	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA				
ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, laurel, zanahoria, guisantes, caldo)	LOMO DE BACALAO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA PANADERA (2,4,14)	MUSLITO DE POLLO ASADO CON CEBOLLA, MANZANA Y PATATA (limón, aromáticas)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA DE ALUBIAS (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, tomate triturado, alubias, aromáticas) (1,3)	FRUTA DE TEMPORADA		
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espinacas salteadas con quínoa y lenguado enharinado / Fruta	YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Huevo cocido con ensalada de patata y verduras / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y tacos de salmón con salsa de eneldo y arroz / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa y pan / Fruta			
23							
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA							
"GREIXERA D'OUS" CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate maduro, guisantes, judía verde y huevo cocido) (3)							
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Dados de calabacín salteado con arroz y bacalao con tomate / Fruta							

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos