

MERIENDA por la MAÑANA				
FRUTA CORTADA				
MERIENDA por la TARDE				
FRUTA	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)
3	4	5	6	7
"GREIXERA D'OUS" CON PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, tomate maduro, guisantes, judía verde y huevo cocido) (3)	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS PINTAS	DADOS DE TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimientos, tomate, zanahoria, guisantes, caldo)	ESPIRALES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3)	PECHUGA DE PAVO SALTEADA CON VERDURAS (ajo, cebolleta, laurel, pimientos, tomate, zanahoria, calabacín)	ARROZ MELOSO DE LOMO DE BACALAO Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimientos, tomate, perejil, caldo) (4)
Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con cuscús y brócoli / Fruta	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con cuscús y brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con patata y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Tortita de lentejas con zanahoria rallada / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de calabacín con salsa de zanahoria y pan / Fruta
10	11	12	13	14
GUISO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1)	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO	CREMA DE GUISANTES	SOPA DE CALDO DE PESCADO (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral)
FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA DE PATATA COCIDA Y DADOS DE TOMATE ALIÑADO (3)	ARROZ CON SALSA DE ESPINACAS Y SALMÓN (cebolla, espinacas, tomate triturado, aromáticas) (4)	PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS (cebolla, champiñones) Y PATATA ASADA	"BULLIT DE PEIX" CON PATATA Y VERDURAS (zanahoria, judía verde) (4,14)
Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao y patata con tomate / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao y patata con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con zanahoria y hamburguesa casera / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa con verduras troceadas y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de pollo / Fruta
17	18	19	20	21
ESPIRALES INTEGRALES CON PISTO DE VERDURAS Y LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimiento rojo, calabacín, tomate) (1,3)	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y TORTILLA A LA FRANCESA (puerro, pimiento rojo, guisantes, zanahoria) (3)	GUISO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabaza, espinacas o acelgas)	POLLO ASADO ASADO CON CEBOLLA, MANZANA Y PATATA (limón, aromáticas)	CAZUELA DE BACALAO CON PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, puerros, pimientos, tomate, guisantes, zanahoria, caldo) (4)
Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con champiñones y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza al horno con cebolla, tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con tomate y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Patata asada y pavo con puerros y zanahoria / Fruta
24	25	26	27	28
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (ajo, laurel, cebolla, pimientos, tomate triturado, atún en conserva) (1,3,4)	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CREMA DE VERDURAS	DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	No lectivo
FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1)	TORTILLA DE PATATA COCIDA Y DADOS DE CALABACÍN SALTEADO (3)	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (ajo, cebolla, pimientos, tomate, zanahoria, champiñones) Y PAVO	
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con pimientos y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza con salsa de verduras, tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con tomate y patata asada / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y salteado de dados de calabacín / Fruta

Alérgenos de declaración obligatoria

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