

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)
	1	2	3	4
	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)
	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)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	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
7	8	9	10	11
	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	CREMA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
	ESPIRALES INTEGRALES CON PISTO DE VERDURAS Y LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimiento rojo, calabacín, tomate) (1,3)	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)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	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
14	15	16	17	18
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	CREMA DE VERDURAS	Festivo	Festivo
	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (ajo, laurel, cebolla, pimientos, tomate triturado, atún en conserva) (1,3,4)	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)	
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
	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	
21	22	23	24	25
	Festivo	CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS BLANCAS	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado, aromáticas) (3)	PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON VERDURAS (ajo, cebolleta, laurel, pimientos, tomate, zanahoria, calabacín)	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3)	BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATA PANADERA (ajo, cebolla, pimientos, tomate) (4)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Ensalada y guiso de garbanzos con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tacos de salmón con salsa de eneldo y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Huevo cocido con ensalada de patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa y pan / Fruta
28	29	30	Alérgenos de declaración obligatoria	
	ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apío 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos	
	GUISO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1)	"GREIXERA D'OUS" CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate maduro, guisantes, judía verde y huevo cocido) (3)	ARROZ CON SALMÓN A TACOS Y VERDURAS (cebolla, calabacín, tomate triturado, aromáticas) (4)	
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	
	Sugerencia de cena: Bacalao con tomate, calabacín y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y carne picada con aromáticas / Fruta	