

LUNES

ecológico

Km 0

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- *Sopa de verduras con pasta de pistones*
- *Suprema de merluza a la marinera con ruedas de patata*
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

Kcal: 647,5 Prot: 33,2g Lip: 21,2g HC: 76,6g

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*
- *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

04

- *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

05

- *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

06

- *Crema de verduras (judía verde, zanahoria, 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

07

- *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

08

- *Ensalada completa (lechugas variadas tomate, maíz, zanahoria rallada y atún)*
- *Lentejas con arroz, verduras y magra de cerdo*
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

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

09

- *Salteado campestre 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

10

- *Tallarines con wok de verduras con salsa de soja*
- *Colas de rape a la Vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)*
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

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

11

- *Crema de judía blanca*
- *Estofado de pavo a la catalana (pasas y ciruelas)*
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

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

12

- *Paella mediterránea (gambitas, mejillones y calamares)*
- *Salchichas de cerdo al horno con dados de tomate y maíz*
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

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

13

- *Sopa de payés (pasta galets y garbanzos)*
- *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

14

- *Sopa de caldo con pasta maravilla*
- *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

15

- *Ensalada completa (lechugas variados, tomate, zanahoria rallada, maíz y atún)*
- *Lentejas a la riojana con chorizo*
 - Pan del día
 - Crema de vainilla

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

16

- *Tirabuzones a la italiana (salsa de tomate, cebolla y queso rallada)*
- *Filete de merluza en salsa marinera*
 - Pan del día
 - Fruta del tiempo

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

17

- *Arroz campesina*
- *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

18

- *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

19

- *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

20

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

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

21

Producto ecológico: el que se realiza siguiendo unos determinados procedimientos de producción, sin la utilización de productos químicos y respetando el medio ambiente.

22

Producto Km 0: el que tiene en cuenta la distancia que hay entre el punto de origen del producto y el punto de consumo de este. También promueve el consumo de productos de temporada.

23

Menú revisado por Cristina Abajo Pérez. Dietista – Nutricionista N°col: CAT 0009C

24

25

26

27

28

29

30