

LUNES

**FIESTA**

01

MARTES

02

- 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

MIÉRCOLES

03

- Espaguetis vegetales con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, berenjena y calabacín)
- Muslo 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

JUEVES

04

- Crema de zanahoria
- Judía blanca arrocerca estofada con verduras
- Pan del día
- Yogurt

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

05

- Sopa de pescado con pasta maravilla
- Hamburguesa 100% de ternera con lechuga y ruedas de tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g

08

- Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata y cebolla)
- Longaniza de cerdo con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 794,5 Prot: 28,5g Lip: 35,9g HC: 84,1g

09

- Fideua de marisco con mayonesa
- Pechuga de pollo a la plancha con sanfaina (tomate, calabacín, cebolla, berenjena y pimiento)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 745,5 Prot: 46,1g Lip: 19g HC: 93,3g

10

- Ensalada completa (lechugas variadas, tomate, zanahoria rallada, maíz y huevo duro)
- Lentejas de la huerta (patata, cebolla, zanahoria, tomate y pimiento)
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 629,7 Prot: 31,6g Lip: 20,4g HC: 74,1g

11

- Risotto de setas (arroz con champiñones y queso)
- Lomo de salmón con salsa a las finas hierbas
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 1055,4 Prot: 41,8g Lip: 41,8g HC: 124,1g

12

- Acelgas con patatas salteadas con dados de jamón dulce
- Estofado de ternera con verduras a la jardinera
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 978,7 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

15

- Arroz a la napolitana
- Escalopa de cerdo con lechuga, espárragos y maíz
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 955,6 Prot: 38,7g Lip: 34,8g HC: 119g

16

- Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
- Cazuela de garbanzos con espinacas y huevo duro
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 729 Prot: 24,9g Lip: 15,8g HC: 111,6g

17

- Sopa de verduras con pasta
- 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

18

- "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

19

- Macarrones con salsa de tomate y queso
- 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

22

- Ensalada fría de patata (con jamón dulce, atún y huevo duro)
- Filete de bacalao al orio con lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 630,28 Prot: 33,37 Lip: 22,52 HC: 68,08

23

- Ensalada de arroz (con guisantes, zanahoria, maíz, jamón dulce y salsa de yogurt La Fageda)
- Redondo de cerdo con salsa de zanahoria
- Pan del día
- Yogurt

Kcal: 731,60 Prot: 29,63 Lip: 14,05 HC: 89,76

24

- 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

25

- 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

**DIA DEL CELÍACO** 26

Garbanzos estofados con verduras

Tortilla de patata y atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan sin gluten

Fruta del tiempo

29

- Salteado campestre con patata (judía verde y amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla)
- 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

30

- Tallarines con wok de verduras a/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

31

- Vichyssoise
- Estofado de pavo a la catalana (con pasas y ciruelas)
- Pan del día
- Fruta del tiempo

Kcal: 738,95 Prot: 42,52 Lip: 32,98 HC: 62,7

 ecológico

 Km 0