

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FIESTA

02

- **Ensalada completa** (lechugas variadas, 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

03

- **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

04

- **Arroz campesina** (cebolla, guisantes, tomate, pimiento, zanahoria y calabacín)
- **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

05

- **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

08

- **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

09

- **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

10

- **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

11

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

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

12

- **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

15

- **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

16

- **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

17

- **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

18

- **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

19

- **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

22

- **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

23

- **Crema de calabacín** (calabacín, cebolla y patata)
- **Filete de pavo al horno con salsa de tomate y pimiento**
- **Pan del día**
- **Fruta del tiempo**

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

24

- **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

25

- **"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

26

DIA DEL CELÍACO

Garbanzos estofados con verduras

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

Pan sin gluten

Fruta del tiempo

29

- **Ensalada 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

30

- **Ensalada de arroz**, con guisantes, zanahoria, maíz, jamón dulce y salsa de yogur La Fageda
- **Redondo de cerdo con salsa de zanahoria**
- **Pan del día**
- **Yogur**

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

31

- **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

ecológico

Km 0