

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ECOLÓGICOS: Una vez a la semana pasta, arroz, carne, fruta y verduras.
Una vez cada dos semanas legumbres



PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogurt y pan.

FIESTA

01

02

03

Trinxat de la Cerdanya (patata y col)
· Albóndigas 100% de ternera con salsa de tomate
.Pan del día
· Fruta del tiempo

Kcal: 783,5 Prot: 28,3g Lip: 32,9g HC: 85,3g

· Macarrones con salsa de tomate y queso
· Contra muslo de pollo al horno con lechuga y zanahoria
.Pan del día
Yogurt

Kcal: 911,5 Prot: 49g Lip: 37,6g HC: 91,4g

06

07

08

09

10

· 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

· 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

· Crema de verduras (menestra, 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

· 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

Judías blanca estofada con verduras y arroz
· Tortilla a la francesa con tomate y zanahoria
.Pan del día
· Fruta del tiempo

Kcal: 732,5 Prot: 44,9g Lip: 20,9g HC: 84,2g

13

14

15

16

17

· Bróquil con patata al vapor
· Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y oliva
.Pan del día
· Fruta del tiempo

Kcal: 740,6 Prot: 40,2g Lip: 26,1g HC: 79,8g

· Sopa de caldo con pasta de pistones
· Lomo de cerdo con salsa de verduras
.Pan del día
· Fruta del tiempo

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

· Tallarines con wok de verduras
· Colitas de rape a la Vizcaína
.Pan del día
· Fruta del tiempo

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

· Cazuelita de garbanzos con verduras
· Huevo duro con sanfaina
.Pan del día
· Fruta del tiempo

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

· Arroz con verduras y calamar
· Limanda al horno con lechuga y zanahoria
.Pan del día
· Yogurt

Kcal: 580 Prot: 35,7g Lip: 13,6g HC: 75,4g

20

21

22

23

24

· Sopa de pescado con pasta de pistones
· 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

· Lentejas estofadas con verduras
· Tortilla de patata con lechuga y dados de tomate
.Pan del día
· Crema de vainilla

Kcal: 818,5 Prot: 32g Lip: 26,4g HC: 105,1g

· Tirabuzones a la italiana (salsa de tomate, cebolla y queso rallado)
· Filete de merluza con "suquet de pescadores"
.Pan del día
· Fruta del tiempo

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

· Arroz campesina (verduras)
· 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

· Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
· Pechuga de pavo con salsa de cebolla
.Pan del día
· Fruta del tiempo

Kcal: 643,5 Prot: 42g Lip: 20,3g HC: 69,6g

27

28

29

30

· 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

· Arroz napolitana (con salsa de tomate)
· Filete de bacalao con salsa de setas
.Pan del día
· Fruta del tiempo

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

· Sopa de caldo con pasta
· Pechuga 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

Judía blanca arroceras estofada con verduras
· Huevo duro con sanfaina
.Pan del día
· Yogurt

Kcal: 787,7 Prot: 46g Lip: 23,3g HC: 86,9g