



1

Festivo

4	5	6	7	8
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Macarrones integrales a la Pizzaiola (1,3)	Crema de Calabacín	Ensalada de Garbanzos con Patata (cebolla morada, tomate, pimiento)	Arroz integral salteado con Verduras (puerro, zanahoria, pimientos, soja) (1)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Lomo a la plancha en su jugo	Pollo a la plancha	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Pavo a la plancha
Tomate aliñado con Aceitunas Verdes	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, tomate)	Patatas fritas	Ensalada (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria)	Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Cuscús con sanfaina de verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y aromáticos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y Pavo a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de Verduras y Tortilla de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de Verduras y Pa amb oli / Fruta
11	12	13	14	15
Crema de Acelgas y Zanahoria	Estofado de Garbanzos con Verduras	Arroz con Salsa de Tomate	Espirales integrales Aglio e Olio (1,3)	Ensalada de Garbanzos (tomate, pimiento, aceitunas verdes)
Pollo a la plancha	Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Lomo a la plancha en su jugo	Tortilla a la francesa (3)	Lomo al horno
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas)	Ensalada (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Judía verde y Zanahoria al vapor	Ensalada (iceberg, zanahoria, maíz)	Cebolla, Champiñones y Calabaza
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con queso y nueces / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con calabacín, zanahoria y pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Coca casera de verduras con sardinas / Fruta
18	19	20	21	22
Tallarines integrales con Albahaca, Aceitunas negras y Queso (1,3,7)	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Crema de Espinacas y Zanahoria	Estofado de Garbanzos con Verduras	Arroz integral con Salsa de Tomate
Pavo a la plancha	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Guiso de Albóndigas (magro y morcillo) (1)	Pollo a la plancha	Lomo a la plancha en su jugo
Ensalada (lechuga, hoja de roble, tomate cherry, zanahoria)	Tomate aliñado con Orégano	Verduras (cebolla, puerro, tomate, zanahoria) y Patata	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Menestra de Verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Pollo a la plancha con arroz, verduras y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos y aceitunas / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con patata y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas variadas / Fruta
25	26	27	28	29
Crema de Calabacín	Paella ciega de Carne y Verduras (9)	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Ensalada de Patata (patata, judía verde, zanahoria, aceitunas, huevo cocido) (3)	Espaguetis integrales con salsa Carbonara (1,3,6,7)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pavo a la plancha	Lomo empanado casero (huevo, pan rallado) (1,3)	Pollo a la plancha	Lomo a la plancha en su jugo
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso) (7)	Ensalada (iceberg, canónigos, tomate)	Brócoli al vapor	Trempó mallorquí	Samfaina de Verduras (calabacín, pimiento, tomate)
Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras con garbanzos y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apío 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos