



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)	Limanda al horno con picada (ajo, perejil) (4)	Pollo a la plancha	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Merluza al horno (4)
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	Fruta de temporada	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 Merluza 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	Pavo a la plancha	Palometa con rebozado casero (1,3,4)	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	Fruta de temporada
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 quinoa con nueces / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con calabacín, zanahoria y merluza / Fruta	Sugerencia de cena: Coca casera de verduras con sardinas / Fruta
18	19	20	21	22
Tallarines integrales con Albahaca, Aceitunas negras (1,3)	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Crema de Espinacas y Zanahoria	Estofado de Garbanzos con Verduras	Arroz integral con Salsa de Tomate
Fogonero al horno (4)	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Guiso de Albóndigas (magro y morcillo) (1)	Pollo a la plancha	Gallineta con enharinado casero (harina de trigo) (1,4)
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	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Salmonetes 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 pastel de verduras / 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 de Tomate (1,3)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza al horno con picada (ajo, perejil) (4)	Lomo empanado casero (huevo, pan rallado) (1,3)	Pollo a la plancha	Salmón al horno (4)
Ensalada (lechuga, aceitunas negras, orégano, tomate)	Ensalada (iceberg, canónigos, tomate)	Brócoli al vapor	Trempó mallorquí	Samfaina de Verduras (calabacín, pimiento, tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	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 lenguado enharinado con 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: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos