

3

Ensalada variada con atún
Espaguetis carbonara
Pan
Fruta fresca

614,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:21,2g - HC:83,6g AGS:8,5g -
Azúcares:22,7g - Sal:2,1g



POSTRE CASERO 10

Ensalada variada con queso
Lentejas de la abuela con taquitos de jamón
Pan
Brownie



1044,6Kcal - Prot:30,0g - Lip:54,2g - HC:102,4g AGS:16,7g -
Azúcares:33,5g - Sal:2,8g



17

Ensalada con queso
Macarrones con atún
Pan
Fruta fresca

565,2Kcal - Prot:17,8g - Lip:12,7g - HC:90,4g AGS:2,7g -
Azúcares:21,5g - Sal:1,9g



23

Ensalada variada con atún
Lentejas estofadas
Tosta de queso
Pan
Fruta fresca

711,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:19,4g - HC:101,9g AGS:5,8g -
Azúcares:20,4g - Sal:2,2g



30

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate,
zanahoria, atún y huevo de corral)
Arroz al horno
Pan - Yogur

782,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,5g - HC:111,9g AGS:8,0g -
Azúcares:23,8g - Sal:2,2g



4

Ensalada variada con huevo
Olleta de la huerta
Miniempanadillas
Pan
Fruta fresca

827,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:24,9g - HC:112,2g AGS:5,9g -
Azúcares:24,9g - Sal:2,6g




11

Vichysoise
Estofado de ternera
Pan integral
Fruta fresca

566,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,5g - HC:75,7g AGS:5,4g -
Azúcares:26,8g - Sal:1,3g



18

 Sopa de fideos
*Jurel al azafrán
con quinoa y lenteja*
Pan integral - Fruta fresca

596,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:13,6g - HC:84,0g AGS:1,7g -
Azúcares:21,3g - Sal:8,0g



24

Ensalada
Sopa de pescado
Pizza de jamón york
Fruta fresca

702,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:17,1g - HC:105,8g AGS:2,2g -
Azúcares:21,8g - Sal:3,0g



5

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas
deshuesadas
Guiso de rape
Tortilla con pisto
Pan integral - Fruta fresca

527,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:18,1g - HC:58,3g AGS:3,4g -
Azúcares:19,8g - Sal:2,6g



12

Ensalada de pasta ECO
Bacaladilla con rebozado casero
Pan
Yogur

591,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:14,3g - HC:85,5g AGS:2,4g -
Azúcares:19,9g - Sal:2,0g



19

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca de ave
Pan
Yogur

745,8Kcal - Prot:31,7g - Lip:27,3g - HC:91,5g AGS:7,9g -
Azúcares:23,0g - Sal:3,6g



25

Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso
y salsa cesar)
Fideua de pescado
Pan
Fruta fresca

603,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:87,3g AGS:4,4g -
Azúcares:20,8g - Sal:2,4g



6

Ensalada tropical con surimi y piña
Arroz al horno con garbanzos (plato tradicional)
Pan
Lácteo

915,8Kcal - Prot:27,1g - Lip:39,7g - HC:109,4g AGS:9,9g -
Azúcares:24,7g - Sal:2,2g



13

Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña y york)
Arroz del senyoret
Pan integral
Fruta fresca

688,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:104,0g AGS:4,6g -
Azúcares:23,6g - Sal:1,8g



JORNADA MOROS Y CRISTIANOS 20

OLLETA DELS MUSICS
LLONGANISSES DE LA TERRETA
PROFITEROLES



26

DIA NACIONAL DEL CELIACO

Hervido de verduras
Pechuga con tomate
Fruta fresca

486,8Kcal - Prot:32,7g - Lip:19,6g - HC:39,4g AGS:4,6g -
Azúcares:24,2g - Sal:1,1g



7

Hervido de verduras
Ragout de pavo en salsa
Pan integral
Fruta fresca

519,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,4g - HC:62,9g AGS:3,5g -
Azúcares:25,1g - Sal:1,7g



14

Sopa de cocido con fideos
Albóndigas a la jardinera
Pan
Fruta fresca

576,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:19,0g - HC:78,1g AGS:8,0g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,0g



21

Crema de verduras
Rustidera de pollo a la provenzal
Pan
Fruta fresca

583,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:23,6g - HC:58,0g AGS:6,8g -
Azúcares:26,2g - Sal:1,7g



27

Alubias con chorizo
Tortilla francesa con maíz
Pan integral
Yogur

817,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:38,2g - HC:76,3g AGS:11,8g -
Azúcares:24,9g - Sal:2,6g



REALFISH

Cada mes contaremos con una nueva
receta especial para disfrutar
del pescado en el comedor

Alérgenos:

- GLUTEN
- PESCADO
- CACAHUETES
- SESAMO
- LACTEOS
- MOLUSCO
- FRUTOS CÁSCARA
- MOSTAZA
- HUEVO
- CRUSTACEOS
- SOJA
- APIO
- ALTRAMUCES
- AZUFRE Y SULFITOS