

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fabada asturiana
Favada asturiana
Pizza de york
Pizza de pernil dolç
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

7

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Coditos a los tres quesos
Colçets als tres formatges
Palometa al horno con ratatouille
Palometa al forn amb ratatouille
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

8

Kcal 612 Prot 24 Lip 21 HC 77
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi
Sopa de puchero con garbanzos ECO
Sopa d'olla amb cigrons ECO
Pollo con manzana y canela
Pollastre amb poma i canyella
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

9

Kcal 747 Prot 23 Lip 17 HC 123
Ensalada de lechuga, col y zanahoria
Arroz al horno
Arros al forn
Tosta de salmorejo y caballa
Tosta de salmorejo i ceba
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

10

13

Kcal 775 Prot 34 Lip 25 HC 97
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón
Lentilles ECO amb verdures i taquets pernil
Tortilla de patata con verduras al wok
Trita de creïlla amb verdures al wok
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral

14

Kcal 643 Prot 27 Lip 24 HC 74
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Espirales ECO a la boloñesa
Espirals ECO a la bolonyesa
Lenguadina en salsa verde con guisantes
Lenguadina amb salsa verda amb pesols
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

15

Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga y espárragos
Sopa de pescado-Sopa de peix
Alitas de pollo a la barbacoa
Aletes de pollastre a la barbacoa
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

16

Kcal 630 Prot 25 Lip 27 HC 67
Ensalada de lechuga, y surimi
Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla
Bollit de creïlla, batxoqueta, carlota i ceba
Escalope pollo empanado con salteado de verduras
Escalopa pollastre amb saltat de verdures
Postre casero
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

17

Kcal 714 Prot 14 Lip 27 HC 102
Ensalada completa de tomate, cebolla, huevo y atún
Arroz a banda - Arròs a banda
Miniempanadilla de tomate y atún
Miniempanadilla de tomàquet i tonyina
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

20

Kcal 767 Prot 21 Lip 33 HC 90
Ensalada de lechuga y bacon
Crema de calabacín con picatostes
Crema de carabasseta amb rostes
Albóndigas en salsa con guisantes y arroz
Mandonguilles en salsa amb pesols i arròs
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

21

Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68
Ensalada de lechuga, manzana, surimi
Garbanzos con verduras
Cigrons amb verdures
Tortilla francesa con zanahoria baby
Trita francesa amb carlota baby
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

22

Kcal 689 Prot 26 Lip 20 HC 99
Ensalada de lechuga, tomate, pepino
Macarrones ECO con tomate y york
Macarrons ECO amb tomata i pernil dolç
Bacalao al horno con cebolla caramelizada
Bacallà al forn amb ceba caramelitzada
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

23

Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Taco de verduras con tomate especiada
Tac de verdures amb tomàquet especiada
Lomo adobado con coliflor en tempura
Llom adobat amb floricol en tempura
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

24

Kcal 710 Prot 32 Lip 22 HC 93
Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano
Arroz meloso de pollo y champiñones
Arròs melòs de pollastre i xampinyons
Albóndigas de bacalao
Mandonguilles de bacallà
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral

27

Kcal 739 Prot 34 Lip 26 HC 90
Ensalada de lechuga, tomate, manzana
Fideua-Fideuà
Tortilla con tempura de berenjena
Trita amb tempura de albergínia
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

28

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73
Ensalada de lechuga, aceituna y pepino
Crema de legumbres/ Crema de Llegums
Meluza con salsa verde con champiñones
Lluçalm salsa verda amb xampinyons
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

29

Kcal 701 Prot 28 Lip 32 HC 71
Ensalada de lechuga y remolacha
Sopa de pollo-Sopa de pollastre
Ragout de ternera con patatas dado
Ragout de vedella amb creïlles dau
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

30

Kcal 693 Prot 31 Lip 33 HC 63
Ensalada de lechuga y atún
Lentejas ECO con chorizo
Lentilles ECO amb xoriço
Abadejo crujiente casero con pisto de verduras
Abadejo cruixent cassolà amb sanfaina de verdures
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc / Pan integral-Pa integral

31

Kcal 697 Prot 22 Lip 17 HC 107
Ensalada de lechuga, pepino y maíz
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Longaniza de ave
Llonganisa d'au
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral