

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SEMANA DEL QUESO 2

Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90  
 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

3

Kcal689 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 caramel.litzada  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc

4

Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93  
 Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella  
 Arroz meloso de pollo y champiñones  
 Arròs melòs de pollastre i xampinyons  
 Merluza en salsa de puerros  
 Lluç en salsa amb de porros  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc

5

Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77  
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria  
 Alubias salteadas con patata y cebolla  
 Fesols saltats amb creïlla i ceba  
 Jamón braseado con coliflor en tempura  
 Pernil braseado amb floricol en tempura  
 Yogurt-logurt  
 Pan integral-Pa integral

6

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

9

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90  
 Ensalada de lechuga, tomate, manzana  
 Fideua-Fideuà  
 Tortilla con tempura de berenjena  
 Truita amb tempura de albergínia  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc

10

Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107  
 Ensalada de lechuga, pepino y maíz  
 Arroz a la cubana  
 Arròs a la cubana  
 Longaniza de ave y huevo cocido  
 Llonganisa d'au i ou bullit  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc

11

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71  
 Ensalada de lechuga y remolacha  
 Sopa de pescado  
 Sopa de peix  
 Ragout de ternera con patatas dado  
 Ragout de vedella amb creïlles dau  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc

12

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63  
 Ensalada de lechuga y atún  
 Lentejas ECO con chorizo  
 Llentilles ECO amb xoriço  
 Abadejo crujiente casero con pisto de verduras  
 Abadejo cruixent cassolà amb sanfaina de  
 verdures  
 Yogurt-logurt /Pan integral-Pa integral

13

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73  
 Ensalada de lechuga, acelituna y pepino  
 Crema de legumbres  
 Crema de Llegums  
 Meluza con salsa verde con champiñones  
 Lluç alm salsa verda amb xampinyons  
 Postre casero  
 Pan integral- Pa integral

16

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76  
 Ensalada de lechuga, piña y maíz  
 Crema de verduras  
 Crema de verdures  
 Albóndigas con salsa jardinera  
 Mandonguilles amb salsa jardinera  
 Yogurt-logurt  
 Pan blanco-Pa blanc

17

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100  
 Ensalada completa de lechuga, tomate, atún,  
 aceitunas, maíz, zanahoria y huevo  
 Arroz al horno-Arròs al forn  
 Calamar a la romana-Calamar a la romana  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc  
 Pan integral- Pa integral

18

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Lentejas a la mediterránea  
 Llentilles a la mediterrània  
 Milhojas de hojaldre con york y mozzarella  
 Pasta fullada amb pernil dolç i mozzarel.la  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc  
 Pan integral- Pa integral

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96  
 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate  
 Sopa de verduras con fideos  
 Sopa de verdures amb fideus  
 Hamburguesa completa con patatas fritas  
 Hamburguesa completa amb creïlles fregides  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc  
 Pan integral- Pa integral

24

JORNADA MEXICANA  
 Ensalada guacamole/amanida guacamole  
 Fajitas de pollo con nachos en salsa de  
 queso/Fajitas de pollastre amb nachos amb salsa  
 de formatge  
 Tortilla ranchera/truita ranxera  
 Arroz con leche y canela/Arròs amb llet i canyella

25

Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72  
 Ensalada de tomate y queso fresco  
 Crema de calabaza con picatostes  
 Crema de carabassa amb rostes  
 Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al  
 papillote  
 Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc

26

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Tallarines napolitana - Tallarins napolitana  
 Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes  
 Mandonguilles de bacallà amb mousse de pesols  
 Yogurt-logurt  
 Pan blanco-Pa blanc  
 Pan integral-Pa integral

27

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Arroz con alubias y nabos  
 Arròs amb fesols i naps  
 Tosta marinera gratinada  
 Torrada marinera gratinada  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco- Pa blanc  
 Pan integral-Pa integral

30

Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68  
 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas  
 Guisadito de sepia-Guisaet de sépia  
 Tortilla con champiñones  
 Truita amb xampinyons  
 Fruta-Fruita  
 Pan blanco-Pa blanc  
 Pan integral-Pa integral

31

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

