

DILLUNS

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 blanc-Pa blanc

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  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

16

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76  
Ensalada de lechuga, piña y maíz  
Crema de verduras  
Crema de verduras  
Flamenquin con broccoli salteado  
Flamenquin d'au amb broccoli saltat  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

SEMANA DEL QUESO

23

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

30

Kcal629 Prot 29Lip 24HC 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

DIMARTS

3

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

10

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  
Lluç alm salsa verda amb xampinyons  
Postre casero  
Pan integral-Pa integral



17

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Lentejas con chorizo  
Lentilles amb xoriço  
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

24

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

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

DIMECRES

4

Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93  
Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella  
Arroz meloso de pollo y champiñones  
Arròs melós de pollastre i xampinyons  
Merluza en salsa de puerros  
Lluç en salsa amb de porros  
Yogurt-logurt  
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

18

**JORNADA FALLERA**  
Ensalada completa de lechuga, tomate, atún,  
aceitunas, maíz, zanahoria y huevo  
Arroz al horno-Arròs al forn  
Calamares a la romana-Calamars a la romana  
Fruta-Fruita  
Pan blanco-Pa blanc/Pan integral-Pa integral  
DESMONTÀ

25

Kcal.603 Prot 34 Lip 21 HC 70  
Ensalada de lechuga, tomate y huevo  
Garbanzos ECO salteados con cebolla y jamón serrano  
Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil serrà  
Tortilla francesa y dados de calabacín  
Truita francesa i daus de carabasseta  
Yogurt-logurt  
Pan blanco-Pa blanc

MES EL NOSTRE ARRÓS

DIJOUS

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  
Fruta-Fruita  
Pan integral-Pa integral

12

Kcal697 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

19

FESTIVO

26

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



DIVENDRES

6

Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99  
Ensalada de lechuga, tomate, pepino  
Macarrones ECO con tomate y atún  
Macarrons ECO amb tomata i tonina  
Bacalao al horno con cebolla caramelizada  
Bacallà al forn amb ceba caramel·litzada  
Fruta-Fruita  
Pan blanco-Pa blanc

13

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63  
Ensalada de lechuga y atún  
Lentejas ECO mediterranea  
Lentilles ECO mediterrania  
Abadejo crujiente casero con pisto de verduras  
Abadejo cruixent cassolà amb sanfaina de verdres  
Fruta-Fruita/Pan integral-Pa integral

20

FESTIVO

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

