

SIN LACTOSA

REALFISH



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



4

5

6

7

8

11

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Verduras al vapor con patata (carlota, judías verdes y cebolla)
Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros
Pan blanco - Yogur de soja

12

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Espaguetis con tomate
Rustidera de merluza al horno
Pan integral
Fruta fresca

13

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Guiso de pescado
Revuelto de huevo con champiñón
Pan blanco
Fruta fresca de temporada

14

Rodajas de tomate con caballa y orégano
Arroz con pollo y garbanzos
Pan blanco
Fruta fresca de temporada

15

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Olleta de la huerta
Ragout de pavo en salsa
Pan integral
Fruta fresca de temporada

18

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Lentejas de la abuela (plato tradicional)
Tortilla española
Pan
Fruta fresca de temporada

19

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Estofado de ternera
Bacaladilla horno/plancha
Pan integral
Fruta fresca de temporada

20

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con pollo y patata
Pan
Fruta fresca de temporada

21

Ensalada (lechuga, maíz, piña)
Arroz del senyoret
Pan integral
Yogur de soja

22

Ensalada templada de pasta, atún, tomate y maíz
Chuleta de cerdo
Pan
Fruta fresca

25

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga plancha
Pan
Fruta fresca



26

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Puchero de lentejas con verduras
Bacalao gratén con flores de maíz
Pan integral
Fruta fresca

27

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo
Pan
Yogur de soja

28

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones ecológicos napolitana
Tiras de calamar con rebozado casero
Pan integral
Fruta fresca

29

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Alubias marinera
Revuelto de huevo con calabacín
Pan
Fruta fresca