

3

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

723,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:36,9g - HC:65,5g AGS:11,3g - Azúcares:25,4g - Sal:3,4g

2 14

10

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

632,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,4g - HC:76,7g AGS:4,3g - Azúcares:13,9g - Sal:1,5g

3 4

17

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

765,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:35,4g - HC:82,4g AGS:9,2g - Azúcares:10,8g - Sal:3,6g

1 2 3 9 14

24

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Lentejas con arroz
Rape en salsa de puerros
Pan
Fruta fresca

535,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:11,7g - HC:75,1g AGS:2,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

4 14

JORNADA MOROS Y CRISTIANOS

31

OLLETA DELS MUSICS
LLONGANISSES DE LA TERRETA
PROFITEROLES



4

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

669,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:25,4g - HC:76,9g AGS:7,5g - Azúcares:13,6g - Sal:2,1g

1 2 3 4 9 14

11

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Estofado de ternera
Bacaladilla con rebozado casero
Pan integral
Fruta fresca de temporada

590,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:24,7g - HC:56,8g AGS:6,3g - Azúcares:13,5g - Sal:1,8g

1 4 14

18

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Sopa de fideos
Jurel al azafrán con quinoa y lenteja
Pan integral - Fruta fresca



595,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,0g - HC:61,7g AGS:5,5g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g

1 2 3 4 9 14

25

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de calabacín con picatostes caseros
Magro con tomate
Pan integral
Fruta fresca

481,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:19,9g - HC:46,6g AGS:4,2g - Azúcares:13,5g - Sal:1,7g

1 4

5

Rodajas de tomate con caballa y orégano
Arroz al horno con garbanzos (plato tradicional)
Pan blanco
Fruta fresca de temporada

702,2Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,6g - HC:64,9g AGS:7,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,2g

4 8 9 14

12

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca de temporada

630,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,2g - HC:77,0g AGS:6,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

1 2 3 9 12 14

19

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Pan
Yogur

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

2 4

26

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Sopa de pescado con fondo casero
Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano
Pan
Fruta fresca

661,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:22,9g - HC:81,5g AGS:5,6g - Azúcares:11,2g - Sal:3,2g

1 2 3 4 9 14

6

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

470,2Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,2g - HC:51,1g AGS:3,7g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g

3 4 14

13

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

598,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:91,6g AGS:4,7g - Azúcares:24,4g - Sal:2,1g

1 2 3 4 5 9 14

20

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

571,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:17,9g - HC:73,7g AGS:2,8g - Azúcares:10,7g - Sal:2,3g

1 3 5 14

27



DIA NACIONAL DEL CELIACO
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos rellenos de atún y tomate
Fruta fresca

559,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,9g - HC:59,0g AGS:3,9g - Azúcares:10,9g - Sal:1,6g

3 4 14

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

704,6Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,3g - HC:75,1g AGS: Azúcares:15,4g - Sal:1,9g

14

Ensalada templada de pasta, atún, queso, tomate y maíz
Chuleta de cerdo en salsa de mostaza
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca

720,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:35,6g - HC:68,2g AGS: Azúcares:11,9g - Sal:3,6g

1 2 3 4 11 14

POSTRE CASERO

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y oliva deshuesadas
Alubias marinera
Revuelto de calabacín
Pan
BROWNIE



526,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:58,2g AGS: Azúcares:14,5g - Sal:2,1g

3 5 14

SEMANA DEL ARROZ

Ensalada César (lechuga, pollo, picatos: queso y salsa césar)
Arroz marinero
Pan
Yogur



667,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:22,1g - HC:83,7g AGS: Azúcares:24,6g - Sal:2,1g

1 2 3 4 5 9 14

Alérgenos:

1 GLUTEN 4 PESCADO 7 CACAHUETES 10 LACTEOS 5 MOLUSCO 8 FRUTOS CÁSCARA 11 NUEVO 6 CRUSTACEOS 9 SOJA 12



REALFISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar

667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g -
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g



del pescado en el comedor

ALTRAMUCES

AZUFREY SULTITOS

- 2
- 3
- 4
- 14

7

a

:4,8g -

14

11,1g -

21

is

:3,7g -

28

ites,

:6,9g -

SESAMO

MOSTAZA

APIO

