

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 de soja

4

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

5

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

6

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

7

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

10

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Lentejas con verduras
Tortilla española
Pan
Fruta fresca de temporada

11

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

12

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

13

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


14

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

17

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

18

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Sopa de fideos
 **Jurel en salsa con quinoa y verduras**
Pan integral - Fruta fresca

19


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

20

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones ecológicos napolitana
Anillas de calamar encebolladas
Pan integral
Fruta fresca

21

POSTRE CASERO
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Alubias marinera
Revuelto de calabacín
Pan
Postre sin lactosa



24

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

25

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

26

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Sopa de pescado con fondo casero
Panini de atún sin queso
Pan
Fruta fresca

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

28



SEMANA DEL ARROZ
Ensalada variada con pollo
Arroz marinero
Pan
Yogur de soja

JORNADA MOROS Y CRISTIANOS

31

OLLETA DELS MUSICS
PECHUGA PLANCHA
POSTRE SIN LACTOSA



REALFISH

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

SIN LACTOSA