

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						FIESTA		FIESTA	
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	FUSILIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, 3, T6, T10)	1P	ENSALADILLA RUSA HERVIDA (3, 4, T3)
2P	PAVO PLANCHA	2P	TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3)	2P	LOMO A LA PLANCHA	2P	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	2P	POLLO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA
GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	ENSALADA	2P	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ	PO	FRUTA DEL TIEMPO
PO	YOGUR DESNATADO (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU			
	5		6		7		8		9
1P	CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)	1P	MENESTRA DE VERDURAS	1P	FUSILIS CON DE CALABACÍN (1, 7, T6, T10)	1P	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12)	1P	ARROZ SALTEADO
2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	TORTILLA FRANCESA (3)	2P	MERLUZA A LA PLANCHA (4)
GU	ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7)	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR DESNATADO (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO
	12		13		14		15		16
1P	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12)	1P	ENSALADILLA RUSA HERVIDA (3, 4, T3)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)	1P	ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3)	1P	MACARRONES CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10)
2P	TORTILLA FRANCESA (3)	2P	LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero)	2P	PAVO A LA PLANCHA	2P	MERLUZA AL HORNO (4)	2P	POLLO A LA PLANCHA
PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8)	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE	GU	ENSALADA
	19	PO	YOGUR DESNATADO (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
	20		21		22		23		24
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	ENSALADA DE FUSILIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10)	1P	ARROZ CON ORÉGANO	1P	CREMA DE CALABAZA	1P	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR
2P	TORTILLA FRANCESA (3)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	2P	MERLUZA A LA PLANCHA (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO A LA PLANCHA	2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) AL HORNO (6, 12)
GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	PATATA "AL CALIU"	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR DESNATADO (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
	26		27		28		29		30



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
						FIESTA		FIESTA	
5		6		7		8		9	
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	VERDURA DEL TIEMPO	1P	FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10)	1P	ENSALADILLA RUSA VEGETARIANO con mayonesa opcional (3, T3)
2P	CROQUETAS DE ESPINACAS (1, 3, 4, 7, T2, T4, T6, T10, T14)	2P	TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3)	2P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	2P	TOFU SALTEADO (1, 6)	2P	SALCHICHAS VEGETALES CONS SALSA DE MANZANA (1, 6)
GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ	PO	FRUTA DEL TIEMPO
PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO		
12		13		14		15		16	
1P	CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)	1P	MENESTRA DE VERDURAS	1P	FUSILIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10)	1P	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, zanahoria rallada y dados de tomate) (12)	1P	CREMA DE LEGUMBRE Y HORTALIZAS
2P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	2P	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6)	2P	HUMMUS DE LEGUMBRE CON DIPS DE VERDURAS	2P	TORTILLA DE PATATAS (3)	2P	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS
GU	ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7)	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADAS	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO
19		20		21		22		23	
1P	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12)	1P	ENSALADILLA RUSA VEGETARIANA con mayonesa opcional (3, T3)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)	1P	ARROZ CUATRO DELICIAS (maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3)	1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10)
2P	HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3)	2P	SALCHICHAS VEGETALES A LA PLANCHA (1, 6)	2P	CUSCÚS SALTEADO CON GARBANZOS (1, 7, T6, T10)	2P	HUMMUS CASERO DE LEGUMBRE CON DIPS DE VERDURAS	2P	TORTILLA DE QUESO (3, 7)
PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8)	GU	ENSALADA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE	GU	PATATAS CHIPS
		PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
26		27		28		29		30	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	ENSALADA DE FUSILIS (tomate, aceitunas verdes, maíz y orégano) (1, T6, T10)	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABAZA	1P	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR
2P	TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3)	2P	TOFU A LA PLANCHA (1, 6)	2P	GARBANZOS SALTEADOS	2P	NUGGETS VEGETARIANOS (1, 3, 10, T6, T10)	2P	ALBÓNDIGAS DE GARBANZO CON SALSA DE TOMATE (1, 6)
GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	PATATA "AL CALIU"	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CA 1002342)



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramusus (13)



Mol·luscs (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID 910839489

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						FIESTA		FIESTA	
5		6		7		8		9	
1P	ARROZ integrales CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	FUSSILIS integrales CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10)	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3)
2P	CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14)	2P	TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3)	2P	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI	2P	MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA
GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ	PO	FRUTA DEL TIEMPO
PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO		
12		13		14		15		16	
1P	CREMA DE VERDURAS	1P	MENESTRA DE VERDURAS	1P	FUSILIS integrales CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10)	1P	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12)	1P	ARROZ integrales CON SOFRITO DE HORTALIZAS
2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12)	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	TORTILLA DE PATATAS (3)	2P	BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10, T6, T10)
GU	ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7)	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADAS	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO
19		20		21		22		23	
1P	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12)	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)	1P	ARROZ integrales CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3)	1P	MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10)
2P	HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3)	2P	LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero)	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)	2P	POLLO AL AJILLO
PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8)	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE	GU	PATATAS CHIPS
		PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
26		27		28		29		30	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	ENSALADA DE FUSSILIS integrales (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10)	1P	ARROZ integrales CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE VERDURAS	1P	BRÓCOLI, Y PATATAS AL VAPOR
2P	TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	2P	MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10)	2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12)
GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	PATATA "AL CALIU"	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfit
(12)



Tramosos
(13)



Mol·luscs
(14)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	FIESTA
			1	2
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P CROQUETAS DE BACALAO (1, 3, 4, 7, T2, T4, T6, T10, T14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P VERDURA DEL TIEMPO 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	FUSILLIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 1P 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 1P 2P BACALAO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA (2, 4, 14) PO FRUTA DEL TIEMPO
5	6	7	8	9
1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P FUSILLIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10) 2P HUMMUS DE LEGUMBRE CON DIPS DE VERDURAS GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12) 1P 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PO YOGUR (7)	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 1P 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO
12	13	14	15	16
ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 1P 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 1P 2P PESCADO BLANCO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) (4) GU ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8) PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata) 2P CUSCÚS SALTEADO CON GARBANZOS (1, 7, T6, T10) GU ENSALADA PO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CUATRO DELICIAS (maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 1P 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 1P 2P TORTILLA DE QUESO (3, 7) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DEL TIEMPO
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 1P 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE FUSILLIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10) 1P 2P TOFU A LA PLANCHA (1, 6) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 1P 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	CREMA DE CALABAZA 1P 2P NUGGETS VEGETARIANOS (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR 1P 2P ALBÓNDIGAS DE GARBANZO CON SALSA DE TOMATE (1, 6) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO
26	27	28	29	30

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CA 1002342)



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramusos (13)



Mol·luscs (14)


 Sistema de Gestión ISO 9001:2015
 www.saned.com ID: 9108939489

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						FIESTA		FIESTA	
5		6		7		8		9	
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10)	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3)
2P	CROQUETAS DE BACALAO (1, 3, 4, 7, T2, T4, T6, T10, T14)	2P	TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3)	2P	POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI	2P	MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA
GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ	PO	FRUTA DEL TIEMPO
PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO		
12		13		14		15		16	
1P	CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)	1P	MENESTRA DE VERDURAS	1P	FUSILIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10)	1P	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12)	1P	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS
2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12)	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	TORTILLA DE PATATAS (3)	2P	BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10, T6, T10)
GU	ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7)	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADAS	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO
19		20		21		22		23	
1P	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12)	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)	1P	ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3)	1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10)
2P	HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3)	2P	PESCADO BLANCO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) (4)	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)	2P	POLLO AL AJILLO
PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8)	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE	GU	PATATAS CHIPS
		PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
26		27		28		29		30	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	ENSALADA DE FUSSILIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10)	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABAZA	1P	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR
2P	TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	2P	MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10)	2P	ALBÓNDIGAS DE GARBANZO CON SALSA DE TOMATE (1, 6)
GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	PATATA "AL CALIU"	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	FIESTA
			1	2
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	FUSILLIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA PO FRUTA DEL TIEMPO
5	6	7	8	9
1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P FUSILLIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO
12	13	14	15	16
1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLO AL AJILLO GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DEL TIEMPO
19	20	21	22	23
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE FUSILLIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABAZA 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO
26	27	28	29	30



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfit (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	FIESTA
			1	2
1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P CROQUETAS sin gluten (3, 7, 12) ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ GU PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS sin gluten ESTOFADAS CON HORTALIZAS 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI GU GUISANTES PO FRUTA DEL TIEMPO	FUSILIS sin gluten CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (3, 7, 12) 1P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina sin gluten) (4) 2P ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ GU PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA PO FRUTA DEL TIEMPO
5	6	7	8	9
1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P FUSILIS sin gluten CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (7, T6, T10) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12) 1P 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS sin gluten (3, 4, 10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO
12	13	14	15	16
1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8) PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	1P CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU GUISANTES PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) sense gluten (2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MACARRONES sense gluten A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (7, T3) 2P POLLO AL AJILLO GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DEL TIEMPO
19	20	21	22	23
1P LENTEJAS sense gluten ESTOFADAS CON HORTALIZAS 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE FUSILIS sense gluten (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (4) 1P 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS sense gluten (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABAZA 2P POLLO REBOZADO (huevo y pan rallado sin gluten) (3, 10) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO
26	27	28	29	30



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfit (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						FIESTA		FIESTA	
5		6		7		8		9	
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	FUSSILIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10)	1P	ENSALADILLA RUSA csin huevo (4,)
2P	LOMO A LA PLANCHA	2P	POLLO AL HORNO	2P	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI	2P	MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA
GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ	PO	FRUTA DEL TIEMPO
PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO		
12		13		14		15		16	
1P	CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)	1P	MENESTRA DE VERDURAS	1P	FUSILIS CON SALSA DE PERA, CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10)	1P	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12)	1P	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS
2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12)	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	LOMO A LA PLANCHA	2P	BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS sin huevo (1, 4,T6, T10)
GU	ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7)	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADAS	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO
19		20		21		22		23	
1P	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) (12)	1P	ENSALADILLA RUSA sin huevo (4)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)	1P	ARROZ CUATRO DELICIAS (pavo ahumado, maíz,guisantes y zanahoria)	1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) (1, T6, T10)
2P	POLLO CON PATATAS	2P	LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero)	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)	2P	POLLO AL AJILLO
PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8)	GU	CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE	GU	PATATAS CHIPS
		PO	HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE (6, 7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
26		27		28		29		30	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	ENSALADA DE FUSSILIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10)	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABAZA	1P	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR
2P	LOMO A LA PLANCHA	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	2P	MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO REBOZADO sin huevo (pan rallado) (1, 10, T6, T10)	2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12)
GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	PATATA "AL CALIU"	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR (7)	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfit
(12)



Tramosos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 31043049

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						FIESTA		FIESTA	
5		6		7		8		9	
1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA	1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	FUSSILIS CON HIERBAS AROMÁTICAS (1, T6, T10)	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3)
2P	LOMO A LA PLANCHA	2P	TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3)	2P	LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICURRI	2P	MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO AL HORNO CONS SALSA DE MANZANA
GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CUSCÚS SALTEADO sin lácteos (1, T6, T10)	2P	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ	PO	FRUTA DEL TIEMPO
PO	HELADO sin lactosa	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU			
12		13		14		15		16	
1P	CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla)	1P	MENESTRA DE VERDURAS	1P	FUSILIS CON PERA, CALABACÍN sin lactosa (1, T6, T10)	1P	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12)	1P	ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS
2P	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12)	2P	POLLO RUSTIDO AL HORNO	2P	TORTILLA DE PATATAS (3)	2P	BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10, T6, T10)
GU	ARROZ INTEGRAL SALTEADO sin lactosa	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	GU	DADOS DE PATATAS SALTEADAS	GU	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GU	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR sin lactosa	PO	FRUTA DEL TIEMPO
19		20		21		22		23	
1P	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12)	1P	ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3)	1P	CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata)	1P	ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3)	1P	MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) (1, T6, T10)
2P	HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3)	2P	LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero)	2P	DADOS DE PAVO ESTOFADOS	2P	MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10)	2P	POLLO AL AJILLO
PO	FRUTA DEL TIEMPO	GU	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8)	GU	CUSCÚS SALTEADO sin lácteos (1, T6, T10)	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE	GU	PATATAS CHIPS
		PO	HELADO sin lactosa	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO
26		27		28		29		30	
1P	LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1)	1P	ENSALADA DE FUSSILIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10)	1P	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1P	CREMA DE CALABAZA	1P	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATAS AL VAPOR
2P	TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3)	2P	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	2P	MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10)	2P	POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10)	2P	ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12)
GU	TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS	GU	CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA	GU	ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ	GU	PATATA "AL CALIU"	GU	GUISANTES SALTEADOS
PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	YOGUR sin lactosa	PO	FRUTA DEL TIEMPO	PO	FRUTA DEL TIEMPO



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfit (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>*VERDURA Y HORTALIZAS: Acelga, brócoli, alcachofa, champiñones, lechuga, patata, rábano, endivia, espinacas, espárrago, calabacín, col, calabaza, calabacín, coliflor, pepino, puerro</p> <p>**FRUTA DEL TIEMPO : Naranja, melocotón, albaricoque, melón, sandía, fresa, mora, frambuesa, piña y plátano pequeño.</p>		FIESTA	FIESTA
1P ARROZ SALTEADO 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABACÍN 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA* PO FRUTA DEL TIEMPO	1P VERDURA* CON PATATA 2P LOMO A LA PLANCHA GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	1	2
5	6	7	8	9
1P CREMA DE CALABACÍN* 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ARROZ BALNCO SALTEADO PO FRUTA DEL TIEMPO	1P VERDURA DEL TIEMPO* 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA* PO FRUTA DEL TIEMPO	1P FUSILIS CON CALABACÍN Y QUESO (1, 7, T6, T10) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADA DE PATATAS * (4, 12) 2P TORTILLA FRANCESA (3) GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P ARROZ CON ORÉGANO 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS (1, 3, 4, 10, T6, T10) GU ENSALADA * PO FRUTA DEL TIEMPO
12	13	14	15	16
1P ARROZ CON ORÉGANO 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P VERDURA CON PATATA* 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU ENSALADA* PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABACÍN 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ SALTEADO CON TORTILLA (3) 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA * PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MACARRONES CON QUESO RALLADO (1, 7, T3, T6, T10) 2P POLLO A LA PLANCHA GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DEL TIEMPO
19	20	21	22	23
1P VERDURA DEL TIEMPO* 2P TORTILLA DE CALABACÍN (3) GU ENSALADA* PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADA DE FUSILIS * (1, 4, T6, T10) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ARROZ SALTEADO 2P MAIRAS ENHARINADAS (1, 4, T6, T10) GU ENSALADA * PO YOGUR (7)	1P CREMA DE VERDURAS* 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10, T6, T10) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI, Y PATATAS AL VAPOR 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) AL HORNO (6, 12) GU ENSALADA* PO FRUTA DEL TIEMPO
26	27	28	29	30



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			FIESTA	FIESTA
			1	2
1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P BUTIFARRA A LA PLANCHA (12, T12) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P PARRILLADA DE VERDURAS 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO PO FRUTA DEL TIEMPO
5	6	7	8	9
1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (12) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO (7) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ESPINACAS A LA CREMA (7) 2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GU DADOS DE PATATAS SALTEADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12) 1P 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PO YOGUR (7)	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO
12	13	14	15	16
1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) GU ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PIPAS CON OLIVADA (T5, T8) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P CREMA DE VERDURAS (calabacín, zanahoria y patata) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DEL TIEMPO	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO	1P GUISANTES HERVIDOS CON PATATAS 2P CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO
19	20	21	22	23
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DEL TIEMPO	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO	1P ENSALADA NIZARDA (3, 4, T3) 2P BACALAO AL HORNO (con cebolla y tomate natural) (2, 4, 14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABAZA (patata y puerro) 2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DEL TIEMPO	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA (12) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DEL TIEMPO
26	27	28	29	30

MAYO | COLEGIO PINEDA (OPCIÓ)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P GRAELLA DE VERDURES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 9
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT (7) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P ESPINACS A LA CREMA (7) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 14	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO IOGURT (7) 15	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16
1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES AMB OLIVADA (T5, T8) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 23
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P AMANIDA NIZARDA (3, 4, T3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P BRÒQUIL I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 30

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



PLANTES AROMÀTIQUES



SMOOTHIE DE FRUITES AMB MENTA



Pelem i netegem les fruites que més ens agraden i les tallem a trossos mitjans. Amb l'ajuda d'una batidora ho triturarem juntament amb llet ben freda. Just abans de servir hi afegim unes fulles de menta fresca.