

# ENERO | COLEGIO PINEDA (bajo en fructosa)


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<b>VERDURA Y HORTALIZAS:</b> Acelga, brócoli, alcachofa, champiñones, lechuga, patata, rábano, endivia, espinacas, espárrago, calabacín, col, calabaza, calabacín, coliflor, pepino, puerro <b>**FRUTA DEL TIEMPO:</b> Naranja, melocotón, albaricoque, melón, sandía, fresa, mora, frambuesa, piña y plátano pequeño.		<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	1P ARROZ SALTEADO 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P VERDURA*CON PATATAS AL VAPOR 2P MERLUZA A LA PLANCHA ( 4 ) CON ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA
1P ARROZ CON HIERBAS AROMÁTICAS 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P VERDURA* CON PATATA 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE CON PISTONES ( 1, 3, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ blanco SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS* 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA* PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ SALTEADO 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES CON QUESO RALLADO ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA* 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ salteado 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) GU PATATAS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ* ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS* 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN sin salsa de tomate ( mozzarella y aceitunas ) ( 1, 7 ) GU NACHOS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P VERDURA* CON PATATA 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA* PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ SALTEADO 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS* 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 ) GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS AL HORNO ( 12 ) PO FRUTA DE TEMPORADA

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



# ENERO | COLEGIO PINEDA (hipocalórico)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ SALTEADO 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA FRANCESA ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAÍZ PO YOGUR DESNATADO ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P MERLUZA A LA PLANCHA ( 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA(salsa de tomate casera) ( 1, T6, T10 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA FRANCESA ( 3 ) CON ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CUATRO DELICIAS ( maíz, tortilla, guisantes y zanahoria ) ( 3 ) 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR DESNATADO ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR DESNATADO ( 7 )	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MERLUZA AL HORNO 8 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) ALBÓNDIGAS MIXTAS AL HORNO( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



# ENERO | COLEGIO PINEDA (ovolactovegetariano)

LUNES

MARTES

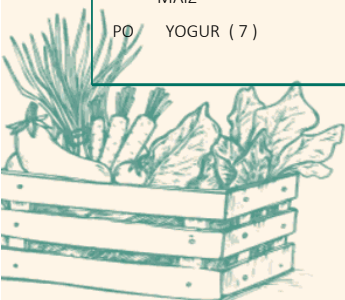
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA ( 1, 6 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P SEITAN ESTOFADOS ( 1, 6 ) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON PISTONES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA ( 1, 6 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P TOFU A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 1, 6 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P TORTILLA DE QUESO ( 3, 7 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P HUMMUS CASERO CON DIPS DE VERDURAS GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CUATRO DELICIAS maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 ) 2P TOFU SALTEADO ( 1, 6 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE CHAMPIÑONES (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON CODITOS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P SALCHICHAS VEGETALES A LA PLANCHA ( 1, 6 ) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P TOFU SALTEADO ( 1, 6 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P BASTONCITOS DE MOZZAELLA ( 1, 3, 7, 8 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS DE GARBANZO EN SALSA DE TOMATE ( 1, 6 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



# ENERO | COLEGIO PINEDA (rico en fibra)

LUNES

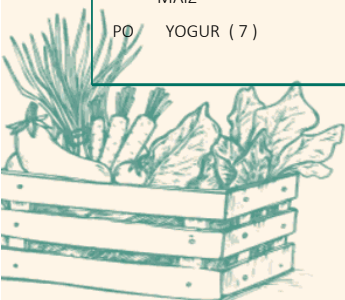
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1 1P ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO CON MANZANA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	2 1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
12 1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	13 1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	14 1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES integrales ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	15 1P CREMA DE VERDURAS 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	16 1P ARROZ Cíntegro ON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
19 1P MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	20 1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	21 1P ARROZ integrales CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 ) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) ( 1, 2, 4, 9, 14, T4 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	22 1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	23 1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
26 1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	27 1P SOPA CASERA CON CODITOS integrales ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	28 1P ARROZ integrales CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	29 1P CREMA DE VERDURAS 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	30 1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA





# ENERO | COLEGIO PINEDA (sin carne)

LUNES

MARTES

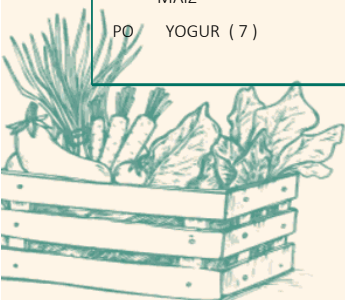
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MERLUZA AL HORNO CON MANZANA ( 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P RAPE ESTOFADOS ( 2, 4 ) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON PISTONES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA ( 1, 6 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P TOFU A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 1, 6 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P PESCADO BLANCO AL HORNO ( 4 ) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CUATRO DELICIAS maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 ) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) ( 1, 2, 4, 9, 14, T4 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE CHAMPIÑONES (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON CODITOS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P MERLUZA A LA PLANCHA ( 4 ) GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P BASTONCITOS DE MOZZARELLA ( 1, 3, 7, 8 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS DE GARBANZO EN SALSA DE TOMATE ( 1, 6 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



# ENERO | COLEGIO PINEDA (sin cerdo)



LUNES

MARTES

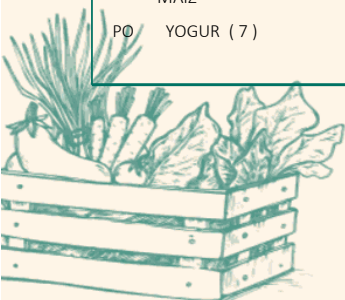
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO CON MANZANA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	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 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE CHAMPIÑONES (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS DE GARBANZO EN SALSA DE TOMATE ( 1, 6 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



# ENERO | COLEGIO PINEDA (sin frutos secos)

LUNES

MARTES

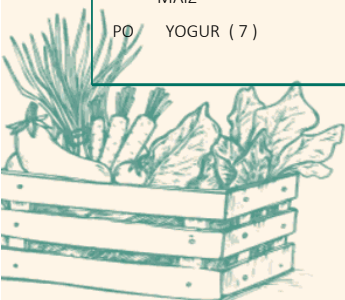
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO CON MANZANA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 1, 7, T3, T6, T10 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	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 ) GU GUIANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA

Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT002342)



## LUNES

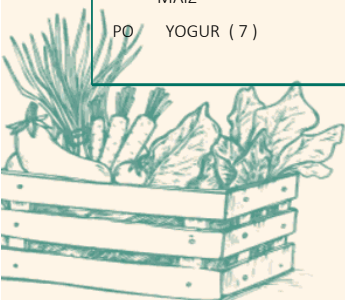
## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO CON MANZANA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES sin gluten ( 3, 9 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS sin gluten ( 3, 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES sin gluten A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) ( 7, T3 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 ) 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P GARBANZOS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN sin gluten (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA





# ENERO | COLEGIO PINEDA (sin huevo)

LUNES

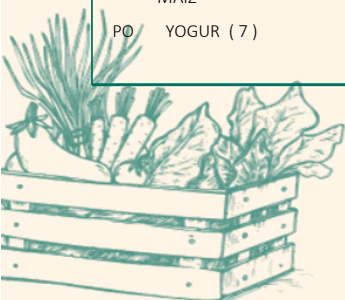
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO CON MANZANA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P LOMO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON PISTONES ( 1, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS sin huevo ( 1, 4, 10 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) ( 1, T6, T10 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CUATRO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, guisantes y zanahoria) 2P MERLUZA A LA MARINERA (fumet casero) ( 1, 2, 4, 9, 14, T4 ) GU GUIANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) ( 1, 7 ) GU NACHOS CON SALSA GUACAMOLE ( 7, 12, T7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA DE VERDURAS CON CODITOS ( 1, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO REBOZADO sin huevo ( pan rallado) ( 1, 10 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA



## LUNES

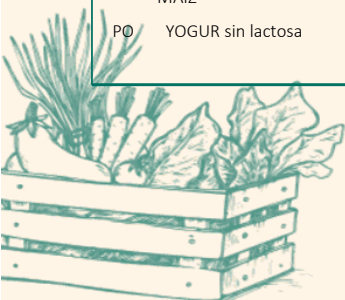
## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO CON MANZANA GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR sin lactosa	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) ( 1, T6, T10 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	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 ) GU GUIANTES SALTEADOS PO YOGUR sin lactosa	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (salsa de tomate, mozzarella sin alctosa y aceitunas) ( 1 ) GU NACHOS sin lactosa PO FRUTA DE TEMPORADA
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR sin lactosa	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MAIRAS ENHARINADAS ( 1, 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA



# ENERO COLEGIO PINEDA (opcion plancha) | VERDURA-PLANCHA

LUNES

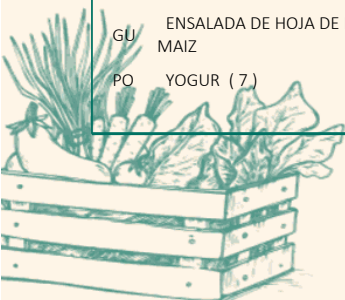
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
		1P TOMATE Y BERENJENA AL HORNO 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CALABACÍN A LA PLANCHA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta verde y rojo y tomate) ( 12 ) 2P TORTILLA DE PATATAS ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P SOPA CASERA DE AVE Y VERDURAS CON PISTONES ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA ( 12 ) GU ARROZ INTEGRAL SALTEADO ( 7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P PARRILLADA DE VERDURAS 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P ESPINACAS A LA CREMA ( 7 ) 2P POLLO AL AJILLO GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla,ajos,pimientos y tomate) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P JUDÍAS SALTEADAS CON PAVO Y CHAMPIÑONES 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4 ) GU ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO ( 6, 12 ) PO YOGUR ( 7 )	1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) ( T1 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA CAPRESE ( 7 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA CASERA CON CODITOS ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	1P TOMATE Y BERENJENA AL HORNO 2P SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) ( 4, T2, T14 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30





## APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

### FRUITES...



i també taronja, alvocat...

### HORTALISSES...



i també espinacs, carbassa, pastanaga...

## LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES**

PA, CEREALS O  
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,  
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O  
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O  
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

#### SI HEM DINAT

#### PODEM 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