

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (bajo en fructosa)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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, framboesa, piña y plátano pequeño.		 1	
	 5		 6	
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 ARROZSALTEADO 2P BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ( 1, 3, 4, 10 ) GU ENSALADA* PO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
1P VERDURA* CON PATATA 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
26	27	28	29	30

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



Gluten  
( 1 )



Crustáceos  
( 2 )



Huevo  
( 3 )



Pescado  
( 4 )



Cacahuete  
( 5 )



Soja  
( 6 )



Leche  
( 7 )



Frutos secos  
( 8 )



Apio  
( 9 )



Mostaza  
( 10 )



Sésamo  
( 11 )



Sulfitos  
( 12 )



Altramuces  
( 13 )



Moluscos  
( 14 )



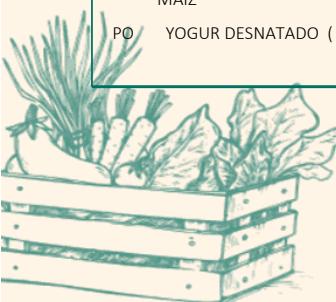
Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID 910839489



# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (hipocalórico)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i> 5	<i>Festivo</i> 6	<i>Festivo</i> 7	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, pimiento 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 ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y MAÍZ GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 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
12	13	14	15	16
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 GUISSANTES SALTEADOS PO YOGUR DESNATADO (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, alcachofas, zanahoria y patatas) 2P PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA PO FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
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 (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 ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS Y TOMATE GU FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) ALBÓNDIGAS MIXTAS AL HORNO (12) 2P JARDINERA GU FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30

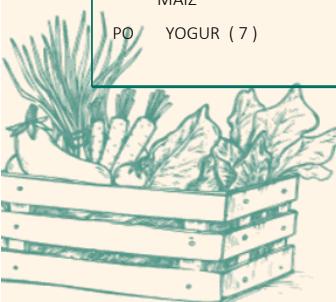


-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (ovolactovegetariano)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i> 5	<i>Festivo</i> 6	<i>Festivo</i> 7	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA (1, 6) 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
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) ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
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 GUISSANTES 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, alcachofas, 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
19	20	21	22	23
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 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 GARBAÑO EN SALSA DE TOMATE (1, 6) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (rico en fibra)

LUNES

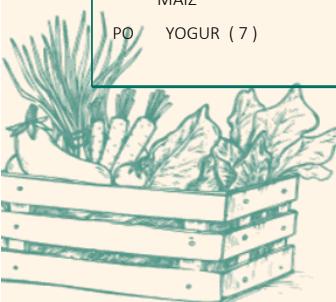
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
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 DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	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	1P CREMA DE VERDURAS 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	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
12	13	14	15	16
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	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 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 GUISSANTES 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 ) GU FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, 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
19	20	21	22	23
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 integrales ( 1, 3, 9, T6, T10 ) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU PATATA "AL CALIU" PO FRUTA DE TEMPORADA	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	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	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30



( 1 )



( 2 )



( 3 )



( 4 )



( 5 )



( 6 )



( 7 )



( 8 )



( 9 )



( 10 )



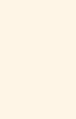
( 11 )



( 12 )



( 13 )



( 14 )

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (sin carne)

LUNES



MARTES



MIERCOLES

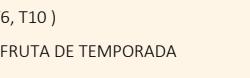


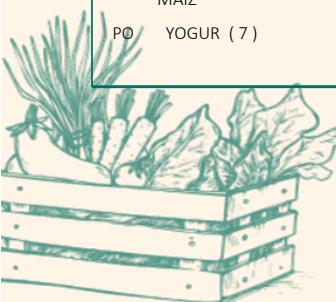
JUEVES



VIERNES



 <b>5</b> 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	 <b>6</b> 1P MENESTRA DE VERDURAS 2P RAPE ESTOFADOS ( 2, 4 ) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	 <b>7</b> 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 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	<b>1</b> 1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON CUSCUS ( 1, T1, T6, T10 ) PO FRUTA DE TEMPORADA
 <b>12</b> 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	 <b>13</b> 1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	 <b>14</b> 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 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 )	<b>8</b> 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 LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	 <b>19</b> 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	 <b>20</b> 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 BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) ( T1 ) GU FRUTA DE TEMPORADA	<b>15</b> 1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, 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 )	 <b>26</b> 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	 <b>27</b> 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	<b>22</b> 1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS DE GARBAÑO EN SALSA DE TOMATE ( 1, 6 ) GU JARDINERA 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 )	 <b>29</b> 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	 <b>30</b> 1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS DE GARBAÑO EN SALSA DE TOMATE ( 1, 6 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P Sésamo 2P Sulfitos 3P Altramuces 4P Moluscos	 <b>16</b> 1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, 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



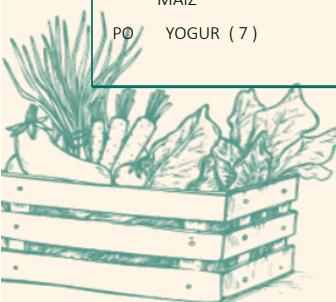
													
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (sin cerdo)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i> 5	<i>Festivo</i> 6	<i>Festivo</i> 7		
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 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 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
12	13	14	8	9
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, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, 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
19	20	21	15	16
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 DE GARBAÑO EN SALSA DE TOMATE (1, 6) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	22	23
29				30

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

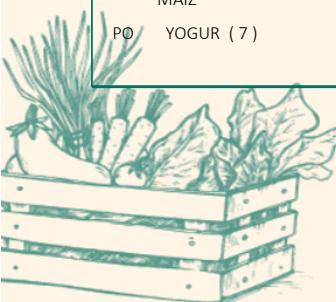


-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (sin frutos secos)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i> 5	<i>Festivo</i> 6	<i>Festivo</i> 7		
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 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 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
12	13	14	15	16
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, pimiento rojo y tomate) (T1) GU FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, 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
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	30



-  (1)
-  (2)
-  (3)
-  (4)
-  (5)
-  (6)
-  (7)
-  (8)
-  (9)
-  (10)
-  (11)
-  (12)
-  (13)
-  (14)

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (sin gluten)

LUNES

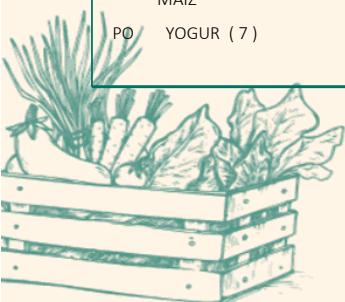
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	1 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	1 1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS PO FRUTA DE TEMPORADA
5 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	6 1P MENESTRA DE VERDURAS 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	7 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	8 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 )	9 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
12 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	13 1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) ( 12 ) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS ( 3 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	14 1P ARROZ CINCO DELICIAS (pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 ) 2P MERLUZA AL HORNO ( 4 ) GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR ( 7 )	15 1P BRÓCOLI Y ZANAHORIA CON PATATAS HERVIDAS 2P GARBANZOS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) PO FRUTA DE TEMPORADA	16 1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, 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
19 1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	20 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	21 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	22 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	23 1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA
26 1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 ) 2P TORTILLA DE CALABACÍN ( 3 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	27 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	28 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	29 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	30 1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata) 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE TOMATE ( 12 ) GU JARDINERA PO FRUTA DE TEMPORADA

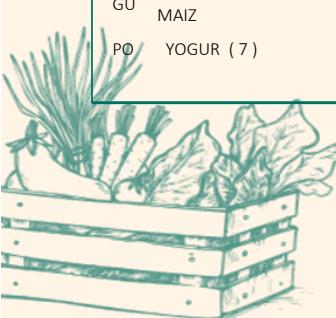


-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)

# ENERO | COLEGIO PINEDA

## (sin huevo)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i> 5	<i>Festivo</i> 6	<i>Festivo</i> 7	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, pimiento 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 MAÍZ 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
12	13	14	15	16
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 GUISSANTES 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, alcachofas, 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
19	20	21	22	23
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P MERLUZA AL HORNO (4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ 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
26	27	28	29	30



Gluten  
(1)



Crustáceos  
(2)



Huevo  
(3)



Pescado  
(4)



Cacahuete  
(5)



Soja  
(6)



Leche  
(7)



Frutos secos  
(8)



Apio  
(9)



Mostaza  
(10)



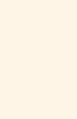
Sésamo  
(11)



Sulfitos  
(12)



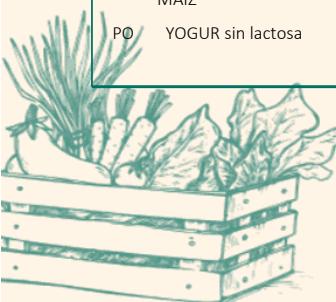
Altramuces  
(13)



Moluscos  
(14)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 			<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>
<i>Festivo</i> 5	<i>Festivo</i> 6	<i>Festivo</i> 7	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, 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 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 MAÍZ 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
12	13	14	15	16
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 GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR sin lactosa	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, alcachofas, zanahoria y patatas) 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (salsa de tomate, mozzarella sin lactosa y aceitunas) (1) GU NACHOS sin lactosa PO FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P TORTILLA DE CALABACÍN (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAÍZ 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
26	27	28	29	30

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



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
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 PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	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
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 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
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 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 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



Gluten  
(1)



Crustáceos  
(2)



Huevo  
(3)



Pescado  
(4)



Cacahuete  
(5)



Soja  
(6)



Leche  
(7)



Frutos secos  
(8)



Apio  
(9)



Mostaza  
(10)



Sésamo  
(11)



Sulfitos  
(12)



Altramuces  
(13)



Moluscos  
(14)

## APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdures 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...



### QUÈ MENDEM PER SOPAR?

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

#### SI HEM DINAT

Verdures i Hortalisses

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Llegums

Carn blanca o vermella

Peix blanc o blau

Ous

Fruita Fresca

Làctic

#### PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Peix, Ou o Carn

Carn blanca, Ous o Llegums

Peix, Ous o Llegums

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca o Làctic

Fruita Fresca