



10

- Lentejas estofadas con verduras
- Pechuga de pollo asada con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Yogurt natural La Fageda
507.84kcal - Prot:27.23g - Lip:15.41g - HC:59.93g

17

- Sopa de pescado con arroz
- Albóndigas de ternera con verduras
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
668.44kcal - Prot:33.08g - Lip:21.72g - HC:80.30g

24

- Judías verdes con patata
- Contramuslo de pollo con wok de verduras
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
554.40kcal - Prot:31.72g - Lip:19.03g - HC:64.39g

31

- Espirales integrales a la italiana
basa con queso rallado
- Huevo duro con sanfaina
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
581.15kcal - Prot:34.24g - Lip:19.33g - HC:59.63g

11

- Crema de calabaza
- Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
587.92kcal - Prot:28.12g - Lip:13.97g - HC:83.11g

18

- Alubia blanca estofada con verduras
- Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
682.81kcal - Prot:44.83g - Lip:20.65g - HC:73.28g

25

- Espaguetis a la florentina
- Salmón al horno con limón con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
555.94kcal - Prot:23.06g - Lip:12.52g - HC:84.82g

12

- Sopa de ave con fideos
- Estofado de ternera con juliana de verduras y patatas
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
731.88kcal - Prot:33.26g - Lip:33.78g - HC:68.67g

19

- Fideuá de la costa con fideos
- Colitas de rape con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
726.95kcal - Prot:23.07g - Lip:26.10g - HC:94.18g

26

- Garbanzos estofados con huevo duro
- Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
- Pan del día
- Yogurt natural La Fageda
653.50kcal - Prot:37.76g - Lip:20.49g - HC:70.64g

13

- Arroz con salsa de tomate
- Palometa en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
569.51kcal - Prot:25.22g - Lip:13.34g - HC:83.47g

20

- Salteado mediterráneo con patatas
- Asado de pollo al horno con finas hierbas y ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Yogurt natural La Fageda
563.33kcal - Prot:21.95g - Lip:19.30g - HC:74.47g

27

- Arroz con salsa de setas
- Abadejo al ajillo con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
532.84kcal - Prot:24.62g - Lip:9.87g - HC:82.61g

14

- Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
557.72kcal - Prot:16.70g - Lip:19.11g - HC:74.42g

21


- Guisantes con patata salteadas con cebolla
- Huevo duro al horno con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
553.37kcal - Prot:37.62g - Lip:14.54g - HC:63.81g

28

- Crema de verduras
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
575.48kcal - Prot:17.50g - Lip:25.68g - HC:69.82g

ECOLOGICOS: Dos veces por semana pasta, arroz, legumbres o verduras
PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogures y pan
PRODUCCIÓN INTEGRADA: Aceite oliva y pan

Dietista-Nutricionista: Irene Ríos-Arias
 Núm. Colegiada: CAT000343





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

- Sopa
- Cerdo con verdura
- Pan
- Fruta del tiempo

11

- Pasta
- Ave con verdura
- Pan
- Lácteo

12

- Verdura
- Huevo con pasta
- Pan
- Lácteo

13

- Crema de verdura
- Cerdo con patata
- Pan
- Lácteo

14

- Arroz
- Pescado con verdura
- Pan
- Lácteo

17

- Verdura
- Pescado con pasta
- Pan
- Lácteo

18

- Sopa
- Ave con verdura
- Pan
- Lácteo

19

- Crema de verdura
- Cerdo con patata
- Pan
- Lácteo

20

- Pasta
- Ternera con verdura
- Pan
- Fruta del tiempo

21

- Arroz
- Pescado con verdura
- Pan
- Lácteo

24

- Arroz
- Cerdo con verdura
- Pan
- Lácteo

25

- Verdura
- Huevo con patata
- Pan
- Lácteo

26

- Crema de verdura
- Ave con patata
- Pan
- Fruta del tiempo

27

- Verdura
- Ternera con patata
- Pan
- Lácteo

28

- Sopa
- Pescado con verdura
- Pan
- Lácteo

31

- Crema de verdura
- Ternera con arroz
- Pan
- Lácteo

ECOLOGICOS: Dos veces por semana pasta, arroz, legumbres o verduras
PROXIMIDAD: Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogures y pan
PRODUCCIÓN INTEGRADA: Aceite oliva y pan

Dietista-Nutricionista: Irene Ríos Arias
 Núm. Col·legiada: CAT000343