



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

- Espirales integrales a la italiana con queso rallado
- Huevo duro con santfaina

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
666,4Kcal - Prot:33,06g - Lip:21,72g - HC:90,90g

8

- Arroz a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día

· Yogurt natural La Fageda
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

15

- Lentejas a la napolitana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día

· Yogurt natural La Fageda
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

22

- Acelgas con patatas y sofrito de cebolla
- Estofado de pavo con champiñones

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

29

- 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

2

- 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.)
682,87Kcal - Prot:44,89g - Lip:20,65g - HC:73,28g

9

- Crema de calabaza
- Lentejas estofadas con verduras y arroz

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
682,87Kcal - Prot:44,89g - Lip:20,65g - HC:73,28g

16

- Arroz a la napolitana (con salsa de tomate)
- Merluza al Orio con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas verdes

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

23

- Macarrones integrales de Paves con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y maíz

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
540,54Kcal - Prot:24,77g - Lip:11,99g - HC:79,51g

30

- 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

3

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
- Garbanzos estofados con huevo duro

· Pan del día

· Yogurt natural La Fageda
726,95Kcal - Prot:23,07g - Lip:26,10g - HC:94,18g

10

- Arroz a la hortelana (pimiento verde, rojo, guisantes y zanahoria)
- Filete de abadejo con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
726,95Kcal - Prot:23,07g - Lip:26,10g - HC:94,18g

17

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún
- Alubia blanca estofada con verduras

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

24

- Garbanzos guisados con verduras
- Merluza al horno con hierbas provenzales y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

· Pan del día

· Yogurt natural La Fageda
540,54Kcal - Prot:24,77g - Lip:11,99g - HC:79,51g

4

- Arroz con salsa de setas
- Abadejo al ajillo con salsa de tomate

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
63,33Kcal - Prot:21,95g - Lip:19,30g - HC:74,47g

11

- Escudella (pasta + garbanzos)
- Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

· Pan del día

· Yogurt natural La Fageda
63,33Kcal - Prot:21,95g - Lip:19,30g - HC:74,47g

18

- Tallarines al wok de verduras
- Salmón al horno con picada de ajo y perejil, y ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

25

- Crema de calabacín
- Longaniza de cerdo en salsa de tomate

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
597,69Kcal - Prot:37,64g - Lip:27,94g - HC:46,42g

5

- 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.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

12

- Trinxat de la Cerdanya (col y patata)
- Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y maíz

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

19

- Verdura tres colores
- Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
549,18Kcal - Prot:17,45g - Lip:17,43g - HC:75,85g

26

- Ensalada de lechuga variada, tomate, zanahoria y maíz
- Arroz caldoso con verduras y pollo

· Pan del día

· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
550,59Kcal - Prot:25,30g - Lip:17,31g - HC:64,86g

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 Rios Arlas
Núm. Col·legiada: CAT000343



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

- Verdura
- Huevo con patata
- Pan
- Lácteo

3

- Verdura en crema
- Ave con patata
- Pan
- Lácteo

4

- Verdura
- Ternera con patata
- Pan
- Lácteo

5

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

8

- Verdura en crema
- Ternera con arroz
- Pan
- Fruta del tiempo

9

- Sopa
- Huevo con verduras
- Pan
- Lácteo

10

- Verdura
- Pescado con patata
- Pan
- Lácteo

11

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

12

- Pasta
- Pescado con verdura
- Pan
- Lácteo

15

- Verdura
- Ternera con patata
- Pan
- Fruta del tiempo

16

- Sopa
- Huevo con verdura
- Pan
- Lácteo

17

- Pasta
- Cerdo con verdura
- Pan
- Lácteo

18

- Crema de verduras
- Ave con verduras
- Pan
- Lácteo

19

- Arroz
- Pescado con verduras
- Pan
- Lácteo

22

- Arroz
- Huevo con verduras
- Pan
- Lácteo

23

- Crema de verduras
- Pescado con patata
- Pan
- Lácteo

24

- Verdura
- Ternera con arroz
- Pan
- Fruta del tiempo

25

- Pasta
- Huevo con verdura
- Pan
- Lácteo

26

- Sopa
- Cerdo con verdura
- Pan
- Lácteo

29

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

30

- Pasta
- Ave con verdura
- 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. Colegiada: CAT000343

