

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



la mona



2

Cal. 773 / H.C. 119 / Lip. 30 / P. 14

Arroz con salsa de tomate casera

Croquetas de jamón con patatas chips

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Ave y patata / Lácteo

3

Cal. 711 / H.C. 94 / Lip. 28 / P. 27

Fideuà de verduras

Merluza al horno con ajo y perejil con rodajas de berenjena

Fruta fresca de temporada

Patata / Legumbre y ensalada / Lácteo

4

Cal. 575 / H.C. 56 / Lip. 27 / P. 30

Acelgas con patata

Pollo con salsa teriyaki con lechuga y zanahoria

Yogur natural artesano

Ensalada / Prot. veg. y cereal / Fruta

5

Cal. 646 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 28

Puré de alubias y verduras

Tortilla de patata y cebolla con lechuga y brotes de soja

Fruta fresca de temporada

Verdura / Pescado y cereal / Lácteo

8

Cal. 801 / H.C. 76 / Lip. 49 / P. 20

Judía verde con patata

Butifarra al horno con alubias

Fruta fresca de temporada

Cereal / Pescado y verdura / Lácteo

9

Cal. 788 / H.C. 81 / Lip. 36 / P. 40

Espaguetis con tomate y olivas

Cola de rape rebozada casera con lechuga y trocitos de manzana

Yogur natural artesano

Ensalada / Ave y patata / Fruta

10

Cal. 753 / H.C. 80 / Lip. 33 / P. 39

Garbanzos salteados con bacon

Tortilla de calabacín y cebolla con lechuga y tomate

Fruta fresca de temporada

Verdura / Prot.veg. y cereal / Lácteo

11

Cal. 608 / H.C. 97 / Lip. 20 / P. 16

Puré de puré de puerros y zanahoria

Paella de montaña

Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo y cereal / Lácteo

12

Cal. 549 / H.C. 49 / Lip. 30 / P. 22

Sopa de caldo con pasta integral

Alitas de pollo con marinado casero con lechuga y zanahoria

Yogur natural artesano

Ensalada / Pescado y patata / Fruta

15

Cal. 774 / H.C. 100 / Lip. 33 / P. 25

Lentejas con arroz

Hamburguesa vegetal con lechuga y maíz

Fruta fresca de temporada

Verdura / Huevo y cereal / Lácteo



16

Cal. 788 / H.C. 105 / Lip. 29 / P. 32

Macarrones gratinados

Merluza al horno con patata y cebolla

Fruta fresca de temporada

Cereal / Cerdo y Ensalada / Lácteo

17

Cal. 509 / H.C. 54 / Lip. 23 / P. 24

Menestra de verduras

Pollo asado con lechuga y olivas

Fruta fresca de temporada

Patata / Prot. veg. y verdura / Lácteo

18

Cal. 883 / H.C. 90 / Lip. 50 / P. 24

"Escudella" de galets y garbanzos

Salchichas con tomate y patatas fritas

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Pescado y cereal / Lácteo

19

Cal. 447 / H.C. 32 / Lip. 25 / P. 24

Arroz tres delicias

Tortilla de queso con lechuga y brotes de soja

Yogur natural artesano

Verdura / Ave y patata / Fruta

22

Cal. 708 / H.C. 86 / Lip. 23 / P. 34

Espirales a la napolitana

Bacalao al horno con lechuga y zanahoria

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Legumbre y cereal / Lácteo

23

Sant Jordi

Sopa de caldo con letras

Jamonicos de pollo medieval con patatas fritas

Pastel de Sant Jordi

Patata / Queso fresco y ensalada / Lácteo



24

Cal. 598 / H.C. 75 / Lip. 21 / P. 31

Alubias salteadas con jamón

Tortilla francesa con lechuga y tomate

Fruta fresca de temporada

Verdura / Ternera y patata / Fruta

25

Cal. 833 / H.C. 103 / Lip. 39 / P. 21

Paella de verduras

Calamares a la romana con lechuga y trocitos de manzana

Yogur natural artesano

Ensalada / Legumbre y cereal / Fruta

26

Cal. 592 / H.C. 72 / Lip. 25 / P. 24

Brócoli con patata

Pavo marinado con cuscús y champiñones

Fruta fresca de temporada

Cereal / Pescado y verdura / Lácteo

29

Cal. 807 / H.C. 100 / Lip. 36 / P. 26

Ensalada de tomate, queso fresco, olivas negras y albahaca

Arroz a la milanesa

Fruta fresca de temporada

Verdura / Ave y patata / Lácteo

30

Cal. 903 / H.C. 94 / Lip. 45 / P. 35

Garbanzos con calabaza

Huevos rellenos con bechamel con lechuga y olivas

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Legumbre y cereal / Lácteo



* En el ciclo infantil se sustituirá la ensalada de primer plato por un puré de verduras de temporada.



Menú elaborado por la dietista nutricionista Vanesa Rodríguez col. CAT002061



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Menú elaborado por la dietista nutricionista Vanesa Rodríguez col. CAT002061

* En el ciclo infantil se sustituirá la ensalada de primer plato por un puré de verduras de temporada.



1

fiesta



2

Cal. 618 / H.C. 65 / Lip. 27 / P. 31

Patatas estofadas

Pollo al chilindrón con lechuga y zanahoria

Yogur natural artesano

Ensalada / Prot.veg. y cereal / Fruta

3

Cal. 734 / H.C. 94 / Lip. 28 / P. 31

Fideos tostados con alioli

Merluza con salsa verde

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Huevo y patata / Lácteo

6

Cal. 776 / H.C. 102 / Lip. 26 / P. 31

Arroz cantonés

Tortilla de patata y cebolla con lechuga y olivas

Fruta fresca de temporada

Verdura / Queso fresco y cereal / Lácteo

7

Cal. 660 / H.C. 80 / Lip. 20 / P. 45

Lentejas a la riojana

Bacalao a horno con salsa de ajo y pimentón con lechuga y pepino

Fruta fresca de temporada

Patata / Ave y Ensalada/ Lácteo

8

Cal. 738 / H.C. 97 / Lip. 25 / P. 38

Espaguetis con salsa de queso

Estofado de ternera con hortalizas

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Legumbre y cereal / Lácteo

9

Cal. 659 / H.C. 80 / Lip. 33 / P. 12

Tricolor de verdura

Croquetas de espinacas con lechuga y brotes de soja

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Huevo y cereal / Lácteo

10

Cal. 635 / H.C. 67 / Lip. 29 / P. 30

Ensalada de patata

Pollo a la miel con lechuga y maíz

Yogur natural artesano

Verdura / Pescado y patata / Fruta



13

Cal. 536 / H.C. 89 / Lip. 17 / P. 13

Judía verde y patata

Albóndigas de pavo estofadas con arroz pilaf

Fruta fresca de temporada

Pasta / Huevo y verdura / Lácteo

14

Cal. 681 / H.C. 93 / Lip. 21 / P. 34

Espirales a la Norma

Mairas enharinadas con lechuga y zanahoria

Fruta fresca de temporada

Verdura / Prot.veg. y ensalada / Lácteo

15

Cal. 632 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 32

Alubias estofadas

Tortilla de calabacín y cebolla con lechuga y tomate

Yogur natural artesano

Cereal / Ave y Ensalada / Fruta

16

Cal. 558 / H.C. 72 / Lip. 20 / P. 27

Sopa de pistones

Pollo a la finas hierbas con patatas fritas

Fruta fresca de temporada

Verdura / Prot.veg. y ensalada / Lácteo

17

Cal. 951 / H.C. 94 / Lip. 55 / P. 25

Arroz a la cubana

Salchichas de cerdo a la plancha con lechuga y olivas

Yogur natural artesano

Verdura / Pescado y patata / Fruta

20

Cal. 931 / H.C. 92 / Lip. 50 / P. 34

Macarrones gratinados

Caballa al horno

Fruta fresca de temporada

Cereal / Huevo y ensalada / Lácteo

21

Cal. 568 / H.C. 58 / Lip. 25 / P. 30

Sopa de fideos

Pollo al ajillo con lechuga y maíz

Yogur natural artesano

Verdura / Pescado y patata / Fruta

22

Cal. 538 / H.C. 87 / Lip. 15 / P. 19

Garbanzos con verduras

Albóndigas de merluza con salsa de tomate

Fruta fresca de temporada

Cereal / Ternera y ensalada / Lácteo

23

Cal. 652 / H.C. 109 / Lip. 18 / P. 19

Vichyssoise

Paella mixta

Fruta fresca de temporada

Patata / Ave y verdura / Lácteo

24

Cal. 584 / H.C. 64 / Lip. 28 / P. 22

Ensalada alemana

Tortilla de queso con lechuga y zanahoria

Fruta fresca de temporada

Verdura / Legumbre y cereal / Lácteo

27

Cal. 754 / H.C. 80 / Lip. 34 / P. 37

Ensalada de garbanzos

Lomo adobado con lechuga y tomate

Fruta fresca de temporada

Verdura / Ave y cereal / Lácteo

28

Cal. 543 / H.C. 66 / Lip. 23 / P. 21

Judía verde salteada

Huevos al plato con salsa de tomate y jamón

Yogur natural artesano

Ensalada / Pescado y patata / Fruta

29

Cal. 672 / H.C. 111 / Lip. 17 / P. 25

Puré de calabaza

Lacitos a la boloñesa vegetal

Fruta fresca de temporada

Cereal / Huevo y verdura / Lácteo



30

Cal. 732 / H.C. 93 / Lip. 25 / P. 32

Arroz tres delicias

Merluza al horno con lechuga y trocitos de manzana

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Cerdo y patata / Lácteo

31

Cal. 631 / H.C. 76 / Lip. 23 / P. 36

Lentejas a la jardinera

Pollo con salsa teriyaki con lechuga y brotes de soja

Fruta fresca de temporada

Ensalada / Queso fresco y cereal / Lácteo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>3 Cal. 626 / H.C. 90 / Lip. 20 / P. 27</p> <p>Espaguetis a la Norma</p> <p>Merluza con ajo y perejil con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Ensalada / Ave y patata / Lácteo</p> | <p>4 Cal. 861 / H.C. 79 / Lip. 54 / P. 26</p> <p>Ensalada de patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p>Ensalada / Legumbre y cereal / Fruta</p> | <p>5 Cal. 632 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 32</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Cereal / Pescado y verdura / Lácteo</p> | <p>6 Cal. 827 / H.C. 101 / Lip. 38 / P. 25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Croquetas de cocido con lechuga y olivas</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p>Ensalada / Prot. veg. y cereal / Fruta</p> | <p>7 Cal. 599 / H.C. 66 / Lip. 27 / P. 26</p> <p>Judía verde y patata</p> <p>Pollo asado con samfaina</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo y patata / Lácteo</p> |
| <p>10 Cal. 786 / H.C. 101 / Lip. 38 / P. 16</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Nuggets de brócoli con lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Huevo y patata / Lácteo</p> | <p>11 Cal. 634 / H.C. 83 / Lip. 20 / P. 37</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Pollo a la provenzal con patatas al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Cereal / Queso fresco y ensalada / Lácteo</p> | <p>12 Cal. 842 / H.C. 83 / Lip. 39 / P. 43</p> <p>Macarrones con salsa de champiñones</p> <p>Cola de rape rebozada casera con lechuga y trocitos de fresa</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p>Patata / Ave y verdura / Fruta</p> | <p>13 Cal. 543 / H.C. 67 / Lip. 22 / P. 22</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Cerdo y patata / Lácteo</p> | <p>14 Cal. 660 / H.C. 89 / Lip. 25 / P. 21</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Redondo de pavo con cama de manzana</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Pescado y cereal / Lácteo</p> |
| <p>17 Cal. 660 / H.C. 53 / Lip. 36 / P. 33</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Lomo rebozado casero con lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p>Verdura / Pescado y patata / Fruta</p> | <p>18 Cal. 697 / H.C. 98 / Lip. 26 / P. 23</p> <p>Arroz con sofrito de tomate</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla con lechuga y olivas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Prot. veg. y patata / Lácteo</p> | <p>19 Cal. 660 / H.C. 80 / Lip. 24 / P. 35</p> <p>Garbanzos con chorizo</p> <p>Pollo con salsa teriyaki con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Verdura / Ternera y cereal / Lácteo</p> | <p>20 Cal. 792 / H.C. 97 / Lip. 33 / P. 34</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Merluza a la vasca</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Cereal / Queso fresco y ensalada / Lácteo</p> | <p>21 <i>Final de curso</i></p> <p>Pica-pica</p> <p>Pizza de frankfurt</p> <p>Helado</p> <p>Ensalada / Ave y patata / Fruta</p> |

vacaciones



* En el ciclo infantil se sustituirá la ensalada de primer plato por un puré de verduras de temporada.

Menú elaborado por la dietista nutricionista Vanesa Rodríguez col. CAT002061