

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



<p><b>6</b> Arroz pilaf con verduras salteadas</p> <p>Calamares a la romana con lechuga y trocitos de fruta</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p><b>Verdura / Huevo y patata / Fruta</b></p>	<p><b>7</b> Puré de verduras</p> <p>Espaguetis a la boloñesa vegetal </p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Cereal int. / Ave y ensalada / Lácteo</b></p>	<p><b>8</b> Sopa de caldo con fideos</p> <p>Goulash de ternera con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Patata / Pescado y ensalada / Lácteo</b></p>	<p><b>9</b> Garbanzos estofados con arroz</p> <p>Huevos al horno con tomate y jamón con lechuga y semillas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Verdura / Prot.veg. y cereal / Lácteo</b></p>	<p><b>10</b> Brócoli y patata</p> <p>Pollo al curry con lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Cereal / Pescado y ensalada / Lácteo</b></p>
--	--	--	---	--

<p><b>13</b> Lentejas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Verdura / Pescado y cereal int. / Lácteo</b></p>	<p><b>14</b> Judía verde y patata</p> <p>Salchichas de cerdo con salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Cereal / Queso fresco y ensalada / Lácteo</b></p>	<p><b>15</b> Lacitos con salsa de setas</p> <p>Mairas a la andaluza con lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Ensalada / Huevo y cereal int. / Lácteo</b></p>	<p><b>16</b> Sopa de cocido con pasta integral</p> <p>Pollo asado con rodajas de patata y boniato</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p><b>Ensalada / Legumbre y patata / Fruta</b></p>	<p><b>17</b> Paella marinera</p> <p>Hamburguesa vegetal al horno, ensalada con pipas y remolacha en conserva</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Ensalada / Pescado y cereal / Lácteo</b></p>
---	---	---	--	--

*Día de la dieta mediterránea*

*Mesa de las conservas*

<p><b>20</b> Patatas estofadas con verduras</p> <p>Huevos rellenos de carne y bechamel con lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Ensalada / Ave y cereal / Lácteo</b></p>	<p><b>21</b> Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Filete de merluza al horno con hortalizas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Ensalada / Huevo y patata / Lácteo</b></p>	<p><b>22</b> Menestra de verduras al vapor</p> <p>Pollo al horno con lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p><b>Cereal int. / Pescado y ensalada / Lácteo</b></p>	<p><b>23</b> Puré de alubias y zanahoria</p> <p>Paella de verduras </p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Verdura / Ternera y patata / Lácteo</b></p>	<p><b>24</b> Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Estofado de pavo con hortalizas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Ensalada / Huevo y cereal / Fruta</b></p>
---	---	--	--	--

<p><b>27</b> Trinxat de col y patata</p> <p>Lomo adobado a la plancha con chips de boniato</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Ensalada / Pescado y cereal int. / Lácteo</b></p>	<p><b>28</b> Sopa de caldo casero con pasta integral</p> <p>Tortilla patata y calabacín con lechuga y trocitos de fruta</p> <p>Yogur natural artesano</p> <p><b>Ensalada / Cereal y Legumbre / Fruta</b></p>	<p><b>29</b> Arroz con sofrito de tomate y cebolla</p> <p>Pescado azul en tempura con lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Verdura / Prot.veg. y patata / Lácteo</b></p>	<p><b>30</b> Garbanzos con espinacas</p> <p>Alitas de pollo al horno con lechuga y semillas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Patata / Huevo y ensalada / Lácteo</b></p>
---	--	---	---

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

Menú elaborado por la dietista nutricionista Xisca Rebassa col. CAT001289