

MENÚ SIN CERDO ENERO 26

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		<p>Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: HdC(g): Lip(g): Prot(g):</p> <p>CENA: Tortilla francesa con fiambre de pavo</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: HdC(g): Lip(g): Prot(g):</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas con ajos</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz blanco con tomate frito Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3, Kcal: HdC(g): Lip(g): Prot(g):</p> <p>CENA: Pechuga a la plancha con tomate frito</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Longanizas de pollo asadas Fruta de temporada 1, 4, 12, 14</p> <p>CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4</p> <p>CENA: Filete de ternera con pimientos</p>	<p>Hummus con tostada Macarrones con atún gratinados Entremeses Fruta de temporada 1, 3, 4, 7</p> <p>CENA: Merluza al vapor con espárragos</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos salteados Pechuga empanada Fruta de temporada 1, 3</p> <p>CENA: Tortilla francesa con fiambre</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz con chorizo y jamón Tortilla francesa con queso Yogurt de sabores 1, 3, 7</p> <p>CENA: Pechuga a la plancha con verduras</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Patatas a la riojana Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4</p> <p>CENA: Sopa de pescado y tomate</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Macarrones gratinados con atún Nuggets de pollo Fruta de temporada 1, 4, 3</p> <p>CENA: Tortilla francesa con fiambre</p>	<p>Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno con pavo Fruta de temporada 1, 3, 11</p> <p>CENA: Pechuga a la plancha con verduras</p>		<p>Ensalada americana de col Arroz 3 delicias Muslo deshuesado al horno Yogurt griego con miel 1, 3, 7, 10</p> <p>CENA: pescado al vapor con verduras</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Pechuga asada Fruta de temporada 1 Kcal:1014 HdC(g):116,5 Lip(g): 48 Prot(g):27,8</p> <p>CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso del senyoret Bacalao a bras Fruta de temporada 1, 3, 4, 14</p> <p>Kcal:1012 HdC(g): 179 Lip(g): 51 Prot(g): 46</p> <p>CENA: Pizza de bacon con queso</p>	<p>Hummus con tostadas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones gratinados Fruta de temporada 1, 3, 7, 11</p> <p>Kcal:1225 HdC(g): 170,3 Lip(g):46 Prot(g): 36</p> <p>CENA: Tortilla francesa con fiambre</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes Pizza margarita Fruta de temporada 1, 7</p> <p>Kcal:910 HdC(g):109,2 Lip(g): 50,5 Prot(g):30,1</p> <p>CENA: Filete de ternera con pimientos</p>	<p>Ensalada americana de col Hamburguesa de pollo con patatas fritas (pan, queso, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1, 3, 7, 10, 11 Kcal: 1106 HdC(g): 58,5 Lip(g): 54,430,7 Prot(g):</p> <p>CENA: Verduras a la plancha con jamón</p>

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)

ALÉRGENOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuates, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mustaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, banana