

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Guacamole con nachos Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 860 HdC(g): 57 Lip(g): 47 Prot(g): 52 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Pasta carbonara con nata y queso sin lactosa Bacalao a bras Yogur sin lactosa de sabores 1, 3, 4 Kcal: 1100 HdC(g): 141 Lip(g): 40 Prot(g): 35 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Arroz meloso del senyoret Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 807 HdC(g): 87 Lip(g): 25 Prot(g): 55 CENA: Verduras a la plancha y yogur	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa cubierta (fideos con garbanzos, picatostes y huevo duro Albóndigas con salsa Fruta de temporada 1, 3, 4 Kcal: 786 HdC(g): 80 Lip(g): 30 Prot(g): 49 CENA: Pescado azul a la plancha y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas Hummus con tostada Macarrones con magro y tomate con queso sin lactosa Fruta de temporada 1, 6, 11 Kcal: 1046 HdC(g): 160 Lip(g): 30 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos salteados Pechuga empanada Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g): 128 Lip(g): 74 Prot(g): 83 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con picatostes (al horno) Merluza al horno con verduras asadas Fruta de temporada 1, 12 Kcal: 992 HdC(g): 81 Lip(g): 44 Prot(g): 29 CENA: Filete de ternera con pimientos
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes con picatostes Pizza Margarita con queso sin lactosa Fruta de temporada 1 Kcal: 713 HdC(g): 54 Lip(g): 35 Prot(g): 10 CENA: Filete de ternera con pimientos	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Merluza al horno con patatas paja Fruta de temporada 1, 2, 4, 14 Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: tortilla francesa y tomate	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada 1, 4, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz a la cubana Pechuga asada con verduras Fruta de temporada 1 Kcal: 997 HdC(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49 CENA: Lomo a la plancha	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1, 3, 10, 11, 12 Kcal: 1106 HdC(g): 58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS FRUTA DEL MES: Manzana, pera, banana, melón, sandía, ciruela	
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con picatostes (al horno) Longanizas con salsa de cebolla Fruta de temporada 1, 12 Kcal: 992 HdC(g): 81 Lip(g): 44 Prot(g): 29 CENA: Filete de ternera con pimientos	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Espaguetis a la boloñesa sin queso Nuggets de merluza Fruta de temporada 1, 4, 11 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Arroz a la cubana Lomo asado con verduras Fruta de temporada 1 Kcal: 997 HdC(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49 CENA: Lomo a la plancha con tomate	SERVICIO DE PAN DIARIO (Martes y jueves pan integral)	