



La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco de lunes a jueves. Los viernes se ofrece pan moreno o integral.

Las frutas del mes de enero son: fresa, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas del mes de enero son: acelgas, alcachofas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col lombarda, col, coliflor, escarola, espinaca, pepino, pimientos, puerro, rábano, tomate, zanahoria.

El yogur contiene menos de 12.3g de azúcar/ 100ml

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|
| ESPIRALES AGLIO E OLIO (1,3,7) | ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1) | CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerro, patata) | SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9) |
| LOMO A LA PLANCHA | LENGUADO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3,4) | POLLO AL HORNO | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) | GALLINETA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4) |
| TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO | ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate) | PATATAS FRITAS | ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria) | BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATA |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: |
| Crema de verduras y revuelto de huevo con champiñones / Fruta | Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y garbanzos / Fruta | Ensalada variada y lomo de atún a la plancha con cuscús / Fruta | Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta | Pa amb oli variado / Fruta |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1) | CREMA DE VERDURAS (cebolla, puerro, calabaza, zanahoria, coliflor, patata) | GUISO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, acelgas) | MACARRONES INTEGRALES A LA AMATRICIANA (cebolla, tomate, aromáticos, bacon, queso) (1,3,6,7,12) | ARROZ DE PESCADO (2,4,14) |
| MERLUZA CON EMPANADO CASERO (1,3,4) | FRITO MALLORQUÍN DE POLLO | HAMBURGUESA DE ELABORACIÓN PROPIA (magro y morcillo) (1) | SALMÓN AL HORNO (4) | TORTILLA DE PATATA (3) |
| ENSALADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS (lechuga, tomate) | PATATA Y VERDURAS | ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate cherry) | JUDÍAS VERDES SALTEADAS Y PATATA | TOMATE ALIÑADO CON ALBACACA |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: |
| Crema de verduras y huevos rotos con patata / Fruta | Ensalada variada y merluza con arroz / Fruta | Cuscús salteado con verduras y soja texturizada / Fruta | Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta | Torradas de Sant Antoni o Sant Sebastià / Fruta |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL (1,2,3,4,6,7,14) | 100 % TEMPORADA"ARRÒS BRUT" (cebolla, tomate, alcachofas, guisantes, coliflor, champiñones, carne variada) | SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9) | GUISO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, acelgas) | CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y ALUBIAS BLANCAS |
| LIMANDA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4) | TORTILLA A LA FRANCESA (3) | MERLUZA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4) | FILETE DE PAVO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3) | MUSLITO DE POLLO ASADO |
| ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate cherry) (11) | TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS | GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA PANADERA | ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria) | PATATAS ASADAS |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: |
| Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta | Espirales de legumbre con pisto de verduras / Fruta | Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta | Sopa de pasta y calamar a la plancha con calabacín / Fruta | Quesadillas caseras variadas / Fruta |
| 29 | 30 | 31 | | |
| ESPAGUETI A LA NAPOLITANA (1,3) | PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (9) | CREMA DE VERDURAS (cebolla, puerro, judía verde, calabacín, zanahoria) | | |
| TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) | PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4) | ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1) | | |
| ENSALADA VARIADA (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria) | TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO | VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y salsa de tomate) Y PATATA | | |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | | |
| Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | Sugerencia de cena: | | |
| Lentejas con curry de champiñones / Fruta | Cuscús con verduras y tortilla a la francesa / Fruta | Ensalada y falafel de garbanzos con salsa de zanahoria / Fruta | | |

Importe Mensual

108,54 €

Vales diarios

6,63 €

La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes