

Los menús van acompañados de **pan moreno** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: alcachofas, berenjena, brócoli, calabaza, coliflor, col, escarola, espinacas, judía verde, lechuga, pimiento, tomate, zanahoria.

El yogur que se ofrece es siempre natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

3	4	5	6	7
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria, judía verde) (1)	Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3)	Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, calabaza alcachofas)	Crema de Calabaza	Arroz integral con Verduras (puerro, pimiento rojo, zanahoria)
Tortilla de patata i cebolla (3)	Limanda al horno (4)	Filete de Pavo a la plancha	Pechuga de Pollo al horno	Gallineta con empanado casero (1,3,4)
Ensalada con Crostones (lechuga, tomate, escarola, zanahoria) (1)	Salsa de Tomate (cebolla, pimientos, tomatina, aromáticas) y Patata	Ensalada Variada (romana, canonge, tomate, zanahoria)	Cebolla, Zanahoria y Patata	Tomate aliñado con Aceitunas verdes
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de legumbres con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras salteadas y salmón / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quínoa con calabaza y pistachos / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera / Fruta
10 Tallarines integrales con Salsa Carbonara (1,3,6,7)	11 Crema de Verduras y Lentejas con Crostones (1)	12 Arroz integral con Salsa de Tomate	13 Guiso de Alubias Blancas con Verduras	14 Crema de Puerros
Tortilla a la francesa (3)	Lomo al horno	Merluza al horno (4)	Pollo asado con Limón y Romero	Palometa a la Milanesa (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	Ensalada con Tomate cherry (lechuga, escarola, zanahoria)	con Patatas y Pimientos	Patatas Fritas	Tomate aliñado con Orégano
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Espiraletes de legumbre con champiñones salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enfarinat / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras al horno y Quiche casero variado / Fruta
17 Lentejas estofadas con verduras (1)	18 Paella de Verduras (guisantes, judía verde) (9)	19 Guiso de Garbanzos con Verduras	20 Crema de Zanahoria y Calabaza con Crostones (1)	21 Espaguetis integrales aglio e olio (1,3,7)
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Merluza enharinada (1,4)	Tortilla de Patata (3)	Guiso de Pollo	Limanda al horno con Picada (ajo, perejil) (4)
Ensalada con Maíz (iceberg, zanahoria)	Patata y Zanahoria al vapor	Tomate aliñado con Albahaca	Patata y Verduras (ajo, laurel, cebolla, zanahoria y guisantes)	Ensalada con Brotes (iceberg, escarola, tomate, zanahoria, soja) (6)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo salteado con quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata, cebolla, tomate y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pa amb oli / Fruta
24 Crema de Verduras con Crostones (1)	25 Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria, judía verde) (1)	26 Arroz integral a la milanesa (salsa de tomate, bacon, queso) (6,7,12)	27 Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, calabaza, alcachofas)	28 Fideos Payeses (1,3) (judía verde, coliflor, zanahoria)
Pechuga de Pollo al horno	Lomo a la plancha	Salmón a la plancha (4)	Pollo con salsa cazadora (cebolla, champiñones, caldo)	Tortilla de Patata (3)
Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	Patata hervida	Ensalada con Maíz (romana, hoja de roble, zanahoria)	Cebolla, Champiñones y Patata	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Guiso de Lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y cuscús con nueces y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y tortilla a la francesa con coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos mexicanos variados / Fruta
Importe mensual	Vales diarios	1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Ajo 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos		
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes				