



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: albaricoque, fresas, níspero, pera, manzana, plátano, naranja. Las hortalizas del mes son: acelgas, alcachofa, calabacín, espinacas, lechuga, pepino, tomate, zanahoria.

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

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruta Seca con closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				
1 Festivo				
4	5	6	7	8
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Macarrones integrales a la Pizzaiola (1,3)	Crema de Calabacín	Ensalada de Garbanzos con Patata (cebolla morada, tomate y pimiento) (1)	Arroz integral salteado con Verduras (puerro, zanahoria y pimientos) (1)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Limanda al horno con picada (ajo y perejil) (4)	Pollo a la plancha	Hamburguesa de elaboración propia (magro y morcillo) (1)	Merluza al horno (4)
Tomate aliñado con Aceitunas Verdes	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble y tomate)	Patatas fritas	Ensalada (lechuga, iceberg, tomate y zanahoria)	Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria y tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Cuscus con santaina de verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y aromáticos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y Merluza a la plancha con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de Verduras y Tortilla de espinacas / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de Verduras y Pa amb oli / Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Acelgas y Zanahoria	Estofado de lentejas con Verduras	Arroz con Salsa de Tomate	Espirales integrales Aglio e Olio (1,3)	Ensalada de Garbanzos (tomate, pimiento y aceitunas verdes)
Pollo a la plancha	Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Palometa con rebozado casero (1,3,4)	Tortilla a la francesa (3)	Lomo al horno
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)	Ensalada (romana, canónigos, tomate y zanahoria)	Judía verde y zanahoria al vapor	Ensalada (iceberg, zanahoria y maíz)	Cebolla, Champiñones y Calabaza
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)
Sugerencia de cena: Huevos cocidos con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con queso y nueces / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con calabacín, zanahoria y merluza / Fruta	Sugerencia de cena: Coca casera de verduras con sardinas / Fruta
19	20	21	22	23
Tallarines integrales con Albahaca, Aceitunas negras y Queso (1,3,7)	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Crema de Espinacas y Zanahoria	Estofado de Garbanzos con Verduras	Arroz integral con Salsa de Tomate
Fogonero al horno (4)	Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Guiso de Albóndigas (magro y morcillo) (1)	Pollo a la plancha	Gallineta con enharinado casero (harina de trigo) (1,4)
Ensalada (lechuga, hoja de roble, tomate y zanahoria)	Tomate aliñado con Orégano	Verduras (cebolla, puerro, tomate y zanahoria) y Patata	Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos y)	Menestra de Verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Salmonetes a la plancha con arroz, verduras y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos y aceitunas / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con patata y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas variadas / Fruta
26	27	28	29	30
Crema de Calabacín	Paella ciega de Carne y Verduras (9)	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Ensalada de Patata (patata, judía verde, zanahoria, aceitunas y huevo cocido) (3)	Espaguetis integrales con salsa Carbonara (1,3,6,7)
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Merluza al horno con picada (ajo y perejil) (4)	Lomo empanado casero (huevo y pan rallado) (1,3)	Pollo a la plancha	Salmón al horno (4)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano y queso) (7)	Ensalada (iceberg, canónigos y tomate)	Brócoli al vapor	Trempó mallorquí	Samfaina de Verduras (calabacín, pimiento y tomate)
Fruta de temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de calabacín y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras con garbanzos y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta