



Sem	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Macarrones con atún(1,9) Tiras de pollo salteadas con champiñones Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Croquetas de pescado al horno con ensalada de arroz / Fruta	Puré de calabacín Salmón al horno con patata al horno(9) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Pollo a la plancha con patata y judías /Yogurt con f. secos	Lentejas Salchichas con tomate(12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Pa amb oli con tortilla francesa y trampó/Fruta	Ensaladilla rusa(2, 12) Muslos de pollo al horno con ensalada variada Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de cuscús con gambas/Fruta	Arroz salteado con verduras Revuelto de huevo con ensalada variada (12) Yogurt <i>Sugerencia de cena:</i> Crema de verduras Pan pizza /Fruta
2	Potaje de garbanzos Lomo al horno con salsa de verdura Yogurt <i>Sugerencia de cena:</i> Huevos a la plancha con patata al horno y calabacín al horno /Fruta	Paella de marisco(7,8,9) croquetas con tomate(1,2) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de pollo con verduras /Fruta	Puré de verduras Pizza de jamón y queso Fruita <i>Sugerencia de cena:</i> Dorada al horno con ensalada de arroz / Yogurt con fruta	Sopa (2) Tortilla de patata con ensalada variada (12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Pa amb oli con jamón y nsalada/Fruta	Pasta con salsa de tomate (1) Bacalao al horno con champiñones(9) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Bollit de verduras, patata y pollo/Fruta
3	Potaje de judías Nuggets de pollo con ensalada(2, 12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de patata con huevo hervido (tomate, maíz,aceitunas, alcaparras..) /Fruta	Espirales con tomate y orégano(2) Pollo a la plancha con zanahoria Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Rape a la plancha con guisantes y zanahoria Fruta	Sopa (2) Lenguado con tomate aliñado(9) Yogurt <i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa con pan y ensalada Fruta	Puré de calabaza Canelones(1, 2) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Brocheta de pescado y verduras con patata hervida Fruta	Arroz de pescado(7,8,9) Huevos rellenos (2,12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Crepe de espinacas y queso con ensalada/ Yogurt
4	Fideuà(7,8,9) Rollitos de jamón y queso con ensalada (1) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa. San Jacobo de berenjena /Yogurt	Arroz chino(12,7) Hamburguesa con tomate aliñado(12) Yogurt <i>Sugerencia de cena:</i> Crema de verduras. Tortilla de queso con pa amb oli /Fruta	Sopa(2) Lenguado con patata, cebolla y zanahoria(9) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Lomo a la plancha con ensalada de pasta /Fruta	Lentejas Tortilla de jamón con judías (12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de arroz con salmón /Fruta	Puré de verdura Figuritas de pescado al horno con puré de patata(2,12,9) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Brócoli con patata gratinado con hamburguesa de pollo y espinacas /Fruta
5	Espagueti con verdura(2) Pollo con ensalada Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de verduras con puré de patata /Yogurt	Sopa(2) Pastel de pescado con menestra (1, 2, 9) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Cordon blue al horno con ensalada de arroz/Fruta	Potaje de garbanzos tortilla francesa con tomate aliñado (9) Yogurt <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de quinoa con gambas y aguacate/Fruta	Puré de verdura Albóndigas con patata hervida(2, 12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Huevos a la plancha con patata y tomate aliñado/ Macedonia de fruta	Arroz con salsa de tomate Calamar a la romana con ensalada (2,9,12) Fruta <i>Sugerencia de cena:</i> Crema de verduras Pizza /Fruta

Revisado por M^a Antònia Puigrós Riera, nutricionista. N^o colegiado IB0019.

1-Leche y derivados	2-Gluten y derivados	3-Sésamo	4-Cacahuetes	5-Frutos de cáscara	6-Altramuces	7-Crustáceos	8-Moluscos	9-Pescado	10-Sulfitos	11-Apio	12-Huevo	13-Soja	14-Mostaza
---------------------	----------------------	----------	--------------	---------------------	--------------	--------------	------------	-----------	-------------	---------	----------	---------	------------

