

MERIENDA por la MAÑANA

FRUTA CORTADA

MERIENDA por la TARDE

FRUTA	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)	FRUTA	PAN integral CON TOMATE Y QUESO (1,3,6,7,8,11,13)
1				
Festivo				
			2	
			ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ FIDEUA DE MERLUZA Y VERDURAS (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, guisantes, caldo) (1,2,4,11) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pan pizza casero variado / Fruta	
5				
6		7		8
CREMA DE PUERROS		ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ		SOPA DE "BULLIT" (1,3,9) (pasta integral)
LENTAJAS MELOSAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1)		TORTILLA DE PATATA COCIDA Y ENSALADA (Lechuga, tomate, maíz) (3)		"BULLIT MALLORQUÍ" DE POLLO, PATATA Y VERDURAS (zanahoria, judía verde) (9)
ARROZ CON SALTEADO DE GARBANZOS Y CALABACÍN (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, calabacín)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata, brócoli y tomate cherry / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo hervido / Fruta		Sugerencia de cena: Huevo roto con patata y ensalada de tomate / Fruta
12				
13		14		15
ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO		CREMA DE CALABAZA		ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (ajo, laurel, cebolla, pimientos, tomate triturado, atún en conserva) (1,3,4)		GUISO DE GARBANZOS CON PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabaza, espinacas o acelgas)		HERVIDO DE HUEVO CON PATATA, BRÓCOLI Y ZANAHORIA (3)
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Tortilla de patata y zanahoria rallada / Fruta		Sugerencia de cena: Pollo desmenuzado con arroz y calabacín / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa de pescado con verduras y merluza / Fruta
19				
20		21		22
ZANAHORIA AL DENTE ALIÑADA		ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ		CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS
"GREIXERA D'OUS" CON PATATA Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, tomate maduro, guisantes, judía verde y huevo cocido) (3)		ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimientos, tomate, zanahoria, guisantes, caldo)		ESPIRALES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS (ajo, laurel, cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3)
FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con cuscús y brócoli / Fruta		Sugerencia de cena: Arroz con pimientos de colores y garbanzos / Fruta		Sugerencia de cena: Merluza con patata y tomate / Fruta
26				
27		28		29
CREMA DE CALABACÍN		ENSALADA DE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO		CREMA DE GUI SANTES
GUISO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, tomate, pimientos, zanahoria, calabacín, judía verde) (1)		TORTILLA DE PATATA COCIDA Y DADOS DE TOMATE ALIÑADO (3)		ARROZ CON SALSA DE ESPINACAS Y SALMÓN (cebolla, espinacas, tomate triturado, aromáticas) (4)
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao y patata con tomate / Fruta		Sugerencia de cena: Cuscús con zanahoria y hamburguesa casera / Fruta		Sugerencia de cena: Sopa con verduras troceadas y huevo cocido / Fruta
30				
29		30		30
PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS (cebolla, champiñones) Y PATATA ASADA		SOPA DE CALDO DE PESCADO (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral)		"BULLIT DE PEIX" CON PATATA Y VERDURAS (zanahoria, judía verde) (4,14)
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de pollo / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de pollo / Fruta

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos