



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de ave con galets Pollo al ajillo Ensalada con lechuga y soja Fruta de temporada
4 Judías verdes con patatas con aceite de ajos Suprema de fogonero a la riojana Ensalada con lechuga y zanahoria Yogur Natural	5 Lentejas Colegial Jamoncitos de pollo al horno Tomate provenzal Fruta de temporada	6 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta a la planxa Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	7 Garbanzos estofados Tortilla a la francesa Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada	8 Fideuá Filete de merluza al horno con cebolla Ensalada con lechuga y soja Fruta de temporada
11 Lentejas con verduras Pollo al horno Ensalada con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	12 FIESTA	13 Espaguetis con salsa boloñesa y soja texturizada Bocaditos de rosada Tomate provenzal Yogur Natural	14 Paella de verduras Rodaja de merluza con tomate Ensalada con lechuga y maiz Fruta de temporada	15 Crema de calabaza con picatostes Lomo adobado a la plancha Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada
18 Espirales de colores con calabazin y queso Filete de merluza al horno con pisto Ensalada con lechuga y soja Yogur Natural	19 Judías estofadas Tortilla de patatas Ensalada con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	20 Arroz 3 delicias salteado con aceite de ajos Ternera asada a la cazuela Ensalada con lechuga y maiz Fruta de temporada	21 Garbanzos con hortalizas Filete de maira enharinada Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada	22 Sopa de rape con pistones Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada
25 Macarrones a la carbonara Tortilla de calabazín Ensalada con lechuga y maiz Yogur Natural	26 Brócoli con patatas Pavo estofado con cebolla y puerro Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	27 Arroz caldoso a la marinera Rodaja de merluza con ajo i perejil Ensalada con lechuga y soja Fruta de temporada	28 MENU VEGGIE Lentejas colegial Croquetas de espinacas Tomate provenzal Fruta de temporada	29 FELIZ CUMPLEAÑOS Sopa de ave con galets Pollo al horno con verduras asadas Fruta de temporada Pà de pessic casolà
Estamos Trabajando con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerle la máxima calidad dietética de Nuestros menús. Para cualquier duda acerca de Nuestro menú Contacte con Nuestro equipo de Dietistas Nutricionistas en: info@cesnut.com o directamente con la dirección del Servicio. Menú validado por Dietistas Nutricionistas col • as: CAT N°0681				
DIETES SETMANALS				
Sopa de arròz Pescado a la plancha Yogur natural	Patata con zanahoria Merluza a la plancha Membrillo	Sopa de pescado Tortilla a la francesa Manzana	Pasta hervida con aceite y sal Pescado a la plancha Plátano maduro	Sopa de ave con arròz Pechuga de pavo a la plancha Yogur natural



PAN INTEGRAL
Todos los lácteos son de "La Fageda"

TECNICA CULINARIA

- * Salsa Napolitana: tomate frito con cebolla
- * Salsa Boloñesa: cebolla, tomate, zanahoria, oregano y pimienta
- * Salsa Carbonara: Cebolla, crema de leche y nata.
- *Colegial: con hortalizas

VAPOR: Los platos de verduras y hortalizas que se ofrecen en la Cocina Central en Servicio de catering, se elaboran al vapor así manteniendo todas sus propiedades

* FRUTA DE TEMPORADA (SM)