



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FIESTA	Estofado de lentejas ECOLÓGICAS Tortilla con queso Ensalada con lechuga y olivas Yogurt Natural	Coliflor con patatas Albondigas rustidas con verduras Ensalada con lechuga y soja Fruta de temporada	Garbanzos estofados ECOLÓGICOS Piernas de pollo al horno Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	Espagueti a la boloñesa con soja texturizada Merluza al horno con cebolla Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada
Crema de calabaza con picatostes Rodaja de merluza a la plancha con ajo y perejil Ensalada con lechuga y olivas Yogurt Natural	Judías estofadas con hortalizas Tortilla de patatas Ensalada con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Judía Verde con patatas y aceite de ajo Carne de Cerdo con cebolla Ensalada con lechuga y soja Fruta de temporada	Arroz a la cazuela Fogonero al horno con tomate Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	Sopa de ave con galets Piernas de Pollo rustidas a las finas hiervas Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada
Lentejas estofadas ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Ensalada con lechuga y maiz Yogurt Natural	MENÚ DE OTOÑO Escudella Catalana ECO Pollo al horno con verduras asadas Ensalada Fruta y degustacion de Moniato	Estofado de Garbanzos ECOLÓGICOS Tortilla con calabazín Tomate provenzal Fruta de temporada	Paella del huerto Medallón de merluza con salsa de tomate Ensalada con lechuga y olivas Fruta de temporada	Judía tierna con patatas en aceite de ajo Hamburguesa a la plancha con cebolla caramelizada Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada
Crema de calabazin con picatostes Filete de merluza al horno con cebolla Ensalada con lechuga y soja Yogurt Natural	Sopa de pescado con pistones Pollo estofado con verduras Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	Judías blancas estofadas Tortilla a la francesa Ensalada con lechuga y atun Fruta de temporada	MENU VEGGIE Espirales de colores con calabazin y queso Croquetas de espinacas Tomate provenzal Fruta de temporada	FELIZ CUMPLEAÑOS Arroz con tomate Lomo rustido con puerros Ensalada con lechuga y zanahoria Biscocho casero
Macarrones con bechamel y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha Ensalada con lechuga y maiz Yogurt Natural	Llentejas colegial ECOLÓGICAS Tortilla de calabazin Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada	Estamos trabajando con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerle la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda 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 colegiadas: CAT N°0681		
DIETAS SEMANALES				
Sopa de arroz Pescado a la plancha Yogurt natural	Patata con zanahoria Merluza a la plancha Membrillo	Sopa de pescado Tortilla a la francesa Manzana	Pasta con aceite y sal Pescado a la plancha Plátano maduro	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo a la plancha Yogurt natural

**PAN INTEGRAL**

Todos los yogures son de "La Fageda"

TÉCNICA CULINARIA

- * Salsa Napolitana: Tomate frito y cebolla
- * Salsa Boloñesa: Cebolla, tomate, zanahoria, orégano y pimiento
- * Salsa Carbonara: Cebolla, crema de leche, 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)**

En la web encontrarán las recomendaciones de la cena