



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Arroz 3 delicias Gallineta al horno con salsa verde Ensalada variada Fruta de temporada	Alubias blancas a la riojana Tortilla a la francesa Ensalada variada Fruta de temporada	Brocoli con patata y bechamel gratinada Estofado de pollo con champiñones Fruta de temporada
6	<b>MENÚ VEGGIE</b> 7	8	9	10
Macarrones a la napolitana con queso Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil Ensalada variada Yogurt natural	Garbanzos estofados con verduras Croquetas de espinacas Ensalada variada Fruta de temporada	Judía tierna con patata Albófgas de ternera rustidas a la jardinera Fruta de temporada	Lentejass estofadas con verduras Tortilla con queso Ensalada variada Fruta de temporada	Sopa de arroz (caldo de verduras) Pollo al ajillo Ensalada variada Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Espirales con calabacín, cebolla y queso Rodaja de merluza al horno con salsa de verduras Ensalada variada Yogurt natural	Alubias blancas con sofrito de tomate y bacon Tortilla a la francesa Ensalada variada Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro con picatostes Dados de pavo al wok con salsa de soja Fruta de temporada	Sopa de rape con pistones Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Filete de maira harinada casera Ensalada variada Fruta de temporada
20	21	<b>MENÚ D'HIVERN</b> 22	23	24
Paella de la huerta Suprema de merluza al horno con limón Ensalada variada Yogurt natural	Garbanzos estofados con verduras Nuggets de rosada Ensalada variada Fruta de temporada	Trinxat de la Cerdaña (con bacon) Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de pimientos y tomate Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras y arroz Tortilla a la francesa con atún Ensalada variada Fruta de temporada	Espaguetis a la boloñesa con soja texturizada Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada
27	28	29	30 <b>ESTA DE LA PRIMAVERA</b>	
Fideua de marisco Pollo al horno con cebolla y puerros Ensalada variada Yogurt natural	Alubias blancas estofadas con verduras Suprema de fogonero al horno con salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes Muslitos de pollo rustido a las finas hierbas con patata panadera Fruta de temporada	Arroz caldoso de marisco Rodaja de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada	Sopa de ave con galets Tortilla de patatas Ensalada variada Bizcocho casero

**PAN INTEGRAL**

Todos los lácteos son de de "La Fageda"

**TÉCNICA CULINÁRIA**

\* Salsa Napolitana:  
Tomate frito y cebolla \*  
Salsa Bolonyesa:  
Cebolla, tomate, zanahoria, orenga 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

**ENSALADA VARIADA:**

lechuga, zanahoria, maíz, remolacha, atún, tomate, aceitunas.

**FRUTA Y VERDURA ECOLÓGICA**

Menú validado por Dietista-Nutricionista colegiada CAT001988