

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	1		2	3	4				
				Arròs amb tomàquet Llom rostit Amanida variada Fruita del temps Pa sense al·lèrgens		Sopa d'au i verdures Lluç al forn amb patates Lacti Pa sense al·lèrgens			Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Carbassó a la planxa Fruita del temps Pa sense al·lèrgens
				755 Kcal 24,3g Prot 24,7g Lip 107g Hc		568 Kcal 20g Prot 22,5g Lip 70,5g Hc			531 Kcal 26,2g Prot 22,8g Lip 52,2g Hc
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Espaguëtis amb tomàquet Llom a la planxa Albergínia a la planxa Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Cigrons guisats Botifarra a la planxa Amanida variada Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Mongeta tendra amb patates Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Crema de verdures Gall d'indi a la planxa Patates fregides Lacti Pa sense al·lèrgens	Arròs tres delícies Pollastre rostit Patates Xips Fruita del temps Pa sense al·lèrgens					
706 Kcal 22g Prot 24,2g Lip 99,5g Hc	688 Kcal 25,5g Prot 34g Lip 83,6g Hc	535 Kcal 19,3g Prot 22,7g Lip 60g Hc	649 Kcal 25,3g Prot 20,1g Lip 88,3g Hc	833 Kcal 42,8g Prot 22,7g Lip 112g Hc					
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Amanida variada Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Sopa d'au i verdures Llom a la planxa Carbassó a la planxa Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Arròs amb tomàquet Calamar andalusa Amanida variada Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Crema de verdures Pollastre rostit Patates al forn Lacti Pa sense al·lèrgens	Espirales amb tomàquet Gall d'indi a la planxa Fruita del temps Pa sense al·lèrgens					
528 Kcal 25,6g Prot 22,9g Lip 51,9g Hc	496 Kcal 19,9g Prot 20,9g Lip 56,4g Hc	754 Kcal 20g Prot 21,9g Lip 117g Hc	744 Kcal 43,3g Prot 23,8g Lip 85,6g Hc	618 Kcal 20,5g Prot 13,5g Lip 101,6g Hc					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patates Salsitxes amb tomàquet Patates Xips Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Cigrons guisats Llom a la planxa Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Crema de pastanaga Pollastre rostit Patates fregides Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Macarrons amb tomàquet Ous farcits Amanida variada Lacti Pa sense al·lèrgens	Arròs tres delícies Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa sense al·lèrgens					
682 Kcal 18,8g Prot 34g Lip 71,2g Hc	545 Kcal 31,9g Prot 19,1g Lip 75,1g Hc	696 Kcal 39,7g Prot 21,4g Lip 85,5g Hc	807 Kcal 23,3g Prot 31,2g Lip 108,4g Hc	778 Kcal 23,2g Prot 24,1g Lip 116g Hc					
28	29	30							
Espaguëtis amb tomàquet Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Crema de carbassó Llom a la planxa Albergínia a la planxa Fruita del temps Pa sense al·lèrgens	Mongeta tendra amb patates Mandonguilles amb salsa Jardinera Fruita del temps Pa sense al·lèrgens							
721 Kcal 18,4g Prot 23,5g Lip 108,3g Hc	601 Kcal 22,3g Prot 23,6g Lip 74,4g Hc	535 Kcal 26,6g Prot 19g Lip 61,2g Hc							



ALIMENTAR EDUCANDO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				2	Arroz con salsa de tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	3	Sopa de verduras con pasta Alubias blancas a la vinagreta Yogur de soja Pan sin alérgenos	4	Judías verdes con patatas Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
				728 Kcal 16,6g Prot 25,4g Lip 108,1g Hc		632 Kcal 26,5g Prot 21,5g Lip 90,8g Hc		679 Kcal 7g Prot 38,1g Lip 58,3g Hc	
7	Espaguetis con verduras Tortilla francesa Berenjena rebozada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	8	Garbanzos con verduras Calabacín a la plancha Salchichas veganas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	9	Judías verdes con patatas Brochetas de tofu y verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	10	Ensalada de garbanzos Crema de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	11	Arroz con salsa de tomate Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	747 Kcal 18,1g Prot 30,5g Lip 98,5g Hc		816 Kcal 34,7g Prot 38,3g Lip 80,3g Hc		584 Kcal 27,7g Prot 26,6g Lip 53,9g Hc		516 Kcal 20,6g Prot 10,8g Lip 78,8g Hc		700 Kcal 16,4g Prot 22,7g Lip 107,1g Hc
14	Lentejas con verduras frescas Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	15	Sopa de verduras con pasta Calabacín a la plancha Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	16	Arroz con salsa de tomate Rollitos de primavera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Ensalada de garbanzos Crema de verduras frescas Yogur de soja Pan sin alérgenos	18	Espirales con tomate Calabacín a la plancha Revuelto de champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	785 Kcal 18,5g Prot 38,8g Lip 78,2g Hc		474 Kcal 11,3g Prot 21,4g Lip 57,8g Hc		849 Kcal 11,5g Prot 27,6g Lip 138,3g Hc		452 Kcal 18,4g Prot 10,1g Lip 68,3g Hc		671 Kcal 20,3g Prot 23,5g Lip 94,3g Hc
21	Judías verdes con patata Salchichas veganas Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	22	Garbanzos con verduras Brochetas de tofu y verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	23	Crema de zanahorias Falafel de garbanzos Cudutés de pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Macarrones con salsa de tomate Calabacín a la plancha Tortilla francesa Yogur de soja Pan sin alérgenos	25	Arroz tres delicias Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	714 Kcal 27,8g Prot 34,7g Lip 67,3g Hc		706 Kcal 34,3g Prot 30,3g Lip 71,5g Hc		1323 Kcal 18,5g Prot 65g Lip 165,8g Hc		701 Kcal 22,3g Prot 27,9g Lip 85,5g Hc		902 Kcal 10,4g Prot 39,8g Lip 109g Hc
28	Espaguetis con tomate Salchichas veganas Calabacín a la plancha Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	29	Lentejas con verduras frescas Huevo frito Berenjenas a la plancha Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30	Judías verdes con patata Rollitos de primavera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
	881 Kcal 32,1g Prot 36,6g Lip 102,1g Hc		625 Kcal 29,7g Prot 25,5g Lip 74,3g Hc		639 Kcal 11g Prot 26,6g Lip 86,8g Hc				



ALIMENTAR EDUCANDO

1	2	3	4	5	6	7
CONTIENE GLUTEN	CONTIENE CRUSTACEOS	FRÍJOL	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS
8	9	10	11	12	13	14
FRUTOS DE CÁSCARA	APRO	MOYASA DE SERRANO	GRANOS DE SERRANO	MOLUSCOS	ALTRICUCES	SALADOS