

ENERO 25		Menú NORMAL			
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
MIE	1	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y VERDURAS <small>Huevos</small>	MOUSSE DE CHOCOLATE <small>Huevos y lácteos</small>	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
JU	2	POTAJE DE GARBANZOS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevos</small>	FRUTA	Salmón con calabacín y arroz hervido
VI	3	PASTA CON Salsa DE QUESO <small>Gluten, lácteos</small>	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA <small>Pescado, huevo y gluten</small>	FRUTA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
LU	6	ARROZ CON VERDURAS <small>Soja, apio</small>	CARNE ASADA Salsa CHAMPIS Y VERDURAS HORNO <small>Lácteos, sulfitos</small>	FRUTA	Wraps de pimientos, tias de pollo y cebolla
MA	7	LENTEJAS	PATATAS JUDÍAS Y HUEVOS COCIDOS <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
MIE	8	SOPA DE PASTA <small>Soja, gluten, apio</small>	POLLO ABUÑOLADO CON ENSALADA <small>Gluten y huevos</small>	FRUTA	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
JU	9	CREMA DE CALABAZA	PESCADO AL PAPILOTE <small>Pescado</small>	FRUTA	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
VI	10	PASTA CON POMMODORO <small>Gluten</small>	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	COCA <small>Lácteos, frutos con</small>	Pescado a la plancha con salteado de verduras
LU	13	POTAJE DE JUDÍAS	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA <small>Lácteos, huevo, pescado y</small>	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
MA	14	SOPA DE CALDO <small>Soja, apio, gluten</small>	HERVIDO DE POLLO	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
MIE	15	CREMA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo gluten</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
JU	16	ARROZ TRES DELICIAS CON HUEVO <small>Crustáceos, huevo</small>	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA <small>Gluten, huevos</small>	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
VI	17	QUINOA CON VERDURAS	HAMBURGUESA CON ENSALADA	COCA <small>Gluten, huevo</small>	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
LU	20	CREMA DE CALABAZA <small>Soja y apio</small>	CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA <small>Pescado, gluten</small>	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
MA	21	SOPA DE CALDO <small>Soja, apio, gluten</small>	ALBONDIGAS CON PATATAS <small>Gluten, lácteos, soja y apio</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Verduras salteadas con salmón a la plancha
MIE	22	CANELONES DE ESPINACAS <small>Gluten, lácteos</small>	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
JU	23	PAELLA MIXTA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA <small>Lácteos</small>	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
VI	24	LENTEJAS	POLLO AL HORNO CON VERDURAS	YOGURT <small>Lácteos</small>	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
LU	27	PASTA CON Salsa BOLONESA DE LENTEJAS <small>Gluten</small>	PESCADO AL PAPILOTE <small>Pescado</small>	FRUTA	Ensalada de brócoli, cebolla, tomate y atún
MA	28	CREMA DE VERDURAS <small>Soja y apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON VERDURAS AL HORNO <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
MIE	29	ARROZ DE PESCADO <small>Soja, apio, marisco, crustáceos, pescado</small>	PESCADO ABUÑOLADO VERDURAS EN TEMP. <small>Pescado, huevo y gluten</small>	FRUTA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
JU	30	QUINOA CON VERDURAS	HAMBURGUESA CON ENSALADA	FRUTA	Dorada al horno con cebolla y patatas
VI	31	POTAJE DE GARBANZOS <small>Soja, apio, gluten</small>	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA <small>Huevos</small>	GELATINA <small>Lácteos</small>	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo, maíz y olivas



*Menú revisiat i aprovat per la Dietista-Nutricionista Rosa Riera nº col. IB00197 d'acord amb el document concens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10.

A cada menú hi trobareu els al·lèrgens que hi ha i una proposta de sopar per cada dia que complementa al dinar. A més, els plats de peix, verdures, llegums o ou són aptes per a dietes sense consum de carn.

