

FEBRERO 25		Menú NORMAL			
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
LU	3	PASTA CON SALSА QUESO <small>Lácteos, gluten</small>	POLLO ASADO CON ENSALADA	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
MA	4	LENTEJAS	ALBONDIGAS CON PATATAS AL HORNO <small>Gluten, lactosa, soja y apio</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Bacalao al horno con salsa de tomate y judías al vapor
MIE	5	ARROZ DE PESCADO <small>Soja, apio, marisco, crustáceos</small>	PESCADO EN PAPILOTE <small>Pescado</small>	FRUTA	Fajitas de pollo con pimientos salteados
JU	6	SOPA <small>Gluten, soja, apio</small>	LOMO AL AJILLO CON VERDURAS	GELATINA	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
VI	7	CREMA VERDURAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE VERDURA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza vegetal al gusto
LU	10	QUINOA CON VERDURAS	HUEVOS FRITOS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	YOGURT	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
MA	11	PASTA CON ATUN <small>Gluten, pescado</small>	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA <small>Pescado</small>	FRUTA	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MIE	12	CREMA DE CHAMPIÑONES	HERVIDO DE POLLO <small>Gluten, huevo</small>	COCA <small>Gluten, huevos</small>	Pescado a la plancha con salteado de verduras
JU	13	POTAJE DE GARBAZOS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
VI	14	PAELLA MIXTA <small>Pescado</small>	HAMBURGUESA CON VERDURAS	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
LU	17	CREMA DE CALABAZA <small>Soja, apio</small>	CARNE EN SALSА DE CHAMPIÑONES VERDURAS <small>Lácteos, taninos</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	18	ARROZ A LA CUBANA <small>Huevo</small>	CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA <small>Gluten, lácteos, huevos</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	19	LENTEJAS <small>Apio, v soja</small>	ESCALDUMS <small>Frutos secos con cáscara</small>	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
JU	20	PASTA POMODORO <small>Gluten</small>	TORTILLA FRANCESA ENSALADA <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	21	SOPA DE CALDO <small>Gluten, soja, apio</small>	PESCADO PLANCHA VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Verduras salteadas con salmón a la plancha
LU	24	POTAJE DE JUDIAS <small>Soja y apio</small>	PESCADO HORNO CON VERDURAS <small>Pescado</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	25	SOPA DE CALDO	HERVIDO DE POLLO	FRUTA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
MIE	26	CANELONES DE ESPINACAS <small>Gluten, lácteos</small>	HUEVOS PLANCHA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	MOUSSE	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
JU	27	ARROZ CON VERDURAS <small>Soja y apio</small>	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA <small>Pescado</small>	FRUTA	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
VI	28	CREMA DE VERDURAS <small>Soja y apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	FRUTA	Pescado a la plancha con salteado de verduras



*Menú revisiat i aprovat per la Dietista-Nutricionista Rosa Riera nº col. IB0019 / d'acord amb el document consens 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.