

MARÇ 25		Menú NORMAL			
		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
LU	3	PASTA CARBONARA <small>Lácteos, gluten</small>	HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	GELATINA <small>Lácteos</small>	Ensalada de lechuga, atún, zanahoria y tomate
MA	4	CREMA DE CALABAZA <small>Soja, apio</small>	PESCADO ABUÑOLADO CON VERDURAS <small>Pescado, gluten y huevo</small>	FRUTA	Pollo al horno con hips de patata y ensalada
MIE	5	SOPA DE CALDO <small>Gluten, soja, apio</small>	CARNE ASADA SALSA CHAMPIÑONES Y PATATA <small>Lácteos, sulfitos</small>	FRUTA	Ensalada con tortilla francesa
JU	6	POTAJE DE JUDÍAS	POLLO ASADO CON ENSALADA	FRUTA	Wok de setas, calabacín pollo con puré de patata
VI	7	PAELLA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL HORNO <small>Huevo</small>	FRUTA	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
LU	10	SOPA <small>Gluten, soja, apio</small>	HAMBURGUESA CON ENSALADA <small>Lácteos</small>	FRUTA	Wraps con huevo revuelto, lechuga. Y tomate
MA	11	ARROZ CHINO CON YORK <small>Huevo</small>	CALAMAR A LA ANDALUZA CON AL HORNO <small>Gluten, pescado</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Hummus con tostadas, tomate aliñado y sardinitas
MIE	12	LENTEJAS	PATATAS, JUDÍAS Y HUEVOS <small>Huevos</small>	FRUTA	Fajitas de pollo con verduras salteadas
JU	13	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	BIZCOCHO <small>Gluten y huevos</small>	Tortilla de patata con ensalada
VI	14	CANELONES DE ESPINACAS <small>Gluten, lácteos</small>	PESCADO AL HORNO VERDURAS EN TEMP. <small>Pescado, gluten y huevo</small>	FRUTA	Verduras con salmón a la plancha
LU	17	CREMA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA CON QUESO CON ENSALADA <small>Huevos y Lácteos</small>	MOUSSE <small>Lácteos y huevo</small>	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MA	18	PASTA CON BOLOÑESA DE LENTEJAS	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS AL HORNO <small>Pescado</small>	FRUTA	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	19	PAELLA DE VERDURAS	ECALOPE CON ENSALADA <small>Gluten, lácteos</small>	FRUTA	Verduras salteadas con pavo a la plancha
JU	20	POTAJE DE JUDÍAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <small>Huevos</small>	GELATINA <small>Lácteos</small>	Dorada a la plancha con calabacín y arroz
VI	21	ENSALADA VARIADA	PESCADO ABUÑOLADO CON PATATAS <small>Gluten, huevos</small>	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
LU	24	ARROZ CON HABICHUELAS <small>Soja, apio</small>	HUEVOS A LA PLANCHA CON VERDURAS A HORNO <small>Huevo</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	25	POTAJE DE GARBANZOS	RODAJAS DE MERLUZA ENSALADA <small>Pescado</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	26	ENSALADA VARIADA	ESCALOPE CON VERDURAS EN TEMP <small>Gluten, lácteos</small>	FRUTA	Verduras salteadas con lubina a la plancha
JU	27	ESPINACAS A LA CREMA <small>Lácteos</small>	HAMBURGUESA CON PATATAS <small>Lácteos</small>	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	28	PASTA CON POMMODORO <small>Gluten, soja, apio</small>	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA <small>Gluten, huevo, lácteos, pescado</small>	MOUSSE <small>Lácteos y huevo</small>	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
LU	31	LENTEJAS	POLLO AL HORNO CON PATATAS	FRUTA	Ensalada de brocoli, cebolla, tomate y atún



*Menú revisat 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.