

Febrero

MENÚ BASAL

(ADAPTABLE A SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA)



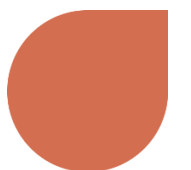
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Crema de calabaza y
zanahoria

Espirales con salsa de
tomate y verduras

Arroz salteado con
verduras de temporada

Brocoli y coliflor al
vapor con patata

Ensalada de tomate,
maiz, atún y huevo

2 Pollo guisado con
patata y guisantes

3 Merluza al horno con
zanahoria

4 Tortilla de patata y
cebolla

5 Ternera guisada con
verduras

6 Lentejas estofadas con
verduras, costilla y arroz

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Yogur

Ensalada de tomate y
queso fresco

Crema de puerro y
patata

Macarrones con salsa
pesto y champiñones

Ensalada de col y patata
con mayonesa

Arroz integral con
verduras

9 Pizza casera de jamón
dulce y queso

10 Garbanzos estofados
con calabaza y verduras

11 Pollo al horno con
cebolla y tomate

12 Bacalao al horno con
cebolla, pimiento y all i
oli

13 Tortilla francesa

Yogur

Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

Ensalada de brócoli y
coliflor al vapor con
cebolla

Ensalada de brócoli y
coliflor al vapor con
cebolla

Macarrones con salsa
pesto y champiñones

Ensalada de col y patata
con mayonesa

Arroz integral con
verduras

16 Fiesta libre disposición

17 Pollo a la plancha con
pure de patata

18 Menú especial año
nuevo chino

19 Veggie
Day
Alubias blancas
guisadas con verduras

20 Merluza rebozada con
ensalada

Yogurt

Fruta

Fruta

Crema de verduras

Arroz con sofrito de
tomate y cebolla

Pasta con verduras
salteadas

Verdura al vapor con
patata

Ensalada de cuscus con
verduras

23 Ternera estofada con
patata y zanahoria

24 Revuelto de huevo con
espinacas

25 Pollo guisado con cebolla

26 Merluza a la plancha
con limón

27 Lomo a la plancha con
verduras salteadas

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta

Fruta

Febrer

Menú Basal

(ADAPTABLE A SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA)



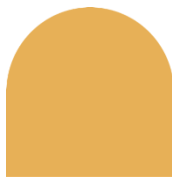
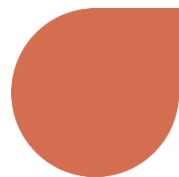
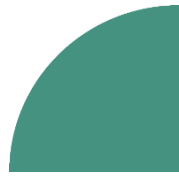
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



Crema de carbassa i
pastanaga

Espirals amb salsa de
tomàquet i verdures

Arròs sofregit amb
verdures de temporada

Bròquil i coliflor al vapor
amb patata

Amanida de tomàquet,
blat de moro, tonyina i
ou

2 Pollastre guisat amb
patates i pèsols

3 Lluç al forn amb
pastanaga

4 Truita de patates i ceba

5 Carn de vedella
estofada amb verdures

6 Llenties guisades amb
verdures, costella i arròs

Fruita

Fruita

Fruita

Fruita

logurt

Amanida de tomàquet i
formatge fresc

Crema de porro i patata

Macarrons amb salsa de
pesto i ceps

Amanida de col i
patates amb maionesa

Arròs integral amb
verdures

9 Pizza casolana de pernil
dolç i formatge
logurt

10 Cigrons estofats amb
carbassa i verdures
Fruita

11 Pollastre al forn amb
ceba i tomàquet
Fruita

12 Bacallà al forn amb ceba
i pebrot i all i oli
Fruita

13 Truita francesa
Fruita

16 Festa lliure disposició

Amanida de bròquil i
coliflor al vapor amb
ceba

17 Pollastre a la planxa
amb puré de patates
logurt

18 Menú especial de l'any
nou xinès

19 Veggie
Day
Mongetes blanques
guisades amb verdures
Fruita

Espaguetis amb salsa de
bolets

20 Lluç arrebossat amb
amanida
Fruita

Crema de verdures

Arròs amb salsa de
tomàquet i ceba

Pasta amb verdures
saltejades

Verdures al vapor amb
patata

Amanida de cuscús amb
verdures

23 Carn de vedella
estofada amb patata i
pastanaga
Fruita

24 Ou remenat amb
espinacs
Fruita

25 Pollastre guisat amb ceba
logurt

26 Lluç a la planxa amb
llimona
Fruita

27 Llom a la planxa amb
verdures saltejades
Fruita

February

Basal Menu

(ADAPTABLE TO GLUTEN-FREE AND LACTOSE-FREE)



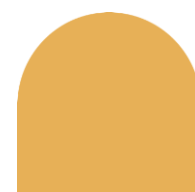
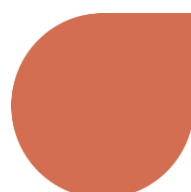
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Pumpkin and carrot
cream

2 Stewed chicken with
potatoes and peas
Fruit

Tomato and fresh
cheese salad

9 Homemade sweet ham
and cheese pizza
Yogurt

16 Day Off

23 Vegetable cream
Stewed beef with
potato and carrot
Fruit

Spirals with tomato
sauce and vegetables

3 Baked hake with carrot
Fruit

Leek and potato cream
Stewed chickpeas with
pumpkin and
vegetables
Fruit

17 Steamed broccoli and
cauliflower salad with
onion
Grilled chicken with
mashed potatoes
Yogurt

24 Rice with tomato and
onion sauce
Scrambled egg with
spinach
Fruit

Stir-fried rice with
seasonal vegetables

4 Potato and onion
omelette
Fruit

Macaroni with pesto
sauce and mushrooms

11 Baked chicken with
onion and tomato
Fruit

18 Chinese New Year special
menu

25 Pasta with sautéed
vegetables
Stewed chicken with
onion
Yogurt

Steamed broccoli and
cauliflower with potato

5 Stewed beef with
vegetables
Fruit

Cabbage and potato
salad with mayonnaise

12 Baked cod with onion
and pepper and all i oli
Fruit

19 Vegetable escalibada
with black olives and
potatoes
Veggie
Day
White beans stewed
with vegetables
Fruit

26 Steamed vegetables
with potato
Grilled hake with lemon
Fruit

Tomato, corn, tuna and
egg salad

6 Stewed lentils with
vegetables, ribs and rice
Yogurt

Brown rice with
vegetables

13 French omelet
Fruit

20 Spaghetti with
mushroom sauce
Breaded hake with salad
Fruit

27 Couscous salad with
vegetables
Grilled loin with sautéed
vegetables
Fruit