

# Enero

## MENÚ BASAL

(ADAPTABLE A SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA)



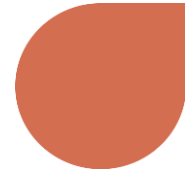
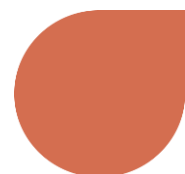
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Lentejas estofadas con verduras  
8 Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta

9 Crema de calabacín y patata  
Pollo al horno con zanahoria, cebolla y Fruta

Arroz con verduras

Macarrones con tomate y aceitunas negras

Crema de zanahoria y boniato

Menestra de verduras

Garbanzos estofados con verduras

12 Merluza al horno con patata panadera y tomate asado

13 Albondigas de ternera con guarnicion de verduras

14 Filete de pavo a la plancha con 1 cacito de arroz integral y calabacín salteado

15 Pollo guisado con verduras y patata al caliu

16 Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Yogur

Fruta

Fruta

Fruta

Espaguetis con salsa de tomate, zanahoria y pimiento

Crema de calabaza y cebolla

Lentejas con arroz y verduras

Judía verde con zanahoria y patata cocida

Paella de carne

19 Tortilla de espinacas

20 Veggy day  
Falafel al horno con ensalada y salsa de yogur vegetal con pan tipo pita

21 Bacalao con tomate y calabacín

22 Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de remolacha

23 Filete de cerdo a la plancha con guarnición de verduras

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta

Fruta

Garbanzos salteados con calabaza

Arroz integral con sofrito de tomate y pimiento

Sopa de verduras tipo escudella

Crema de puerro y patata

Fideos a la cassola con verduras

26 Pollo al limón con calabacín salteado

27 Tortilla de queso

28 Estofado de ternera con zanahoria

29 Merluza en salsa verde con guisantes

30 Croquetas de pollo con ensalada

Fruta

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**



8 Lenties estofades amb  
verdures  
Trita francesa amb  
amanida de tomàquet  
Fruita

9 Crema de carbassó i  
patata  
Pollastre al forn amb  
pastanaga, ceba i  
moniato  
Fruita

12 Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb patata  
panadera i tomàquet  
rostit  
Fruita

13 Macarrons amb  
tomàquet i olives  
negres  
Mandonguilles de  
vedella amb guarnició  
de verdures  
iogurt

14 Crema de pastanaga i  
moniato  
Filet de gall dindi a la  
planxa amb 1 bolet  
d'arròs integral i  
carbassó saltat  
Fruita

15 Menestra de verdures  
Pollastre guisat amb  
verdures i patata al  
caliu  
Fruita

16 Cigrons estofats amb  
verdures  
Trita de patata i ceba  
Fruita

19 Espaguetis amb salsa  
de tomàquet,  
pastanaga i pebrot  
Trita d'espinacs  
Fruita

20 Crema de carbassa i  
ceba  
Falàfel al forn amb  
amanida i salsa de  
iogurt vegetal amb pa  
Fruita

21 Lenties amb arròs i  
verdures  
Bacallà amb tomàquet i  
carbassó  
iogurt

22 Mongeta tendra amb  
pastanaga i patata  
bullida  
Hamburguesa de  
vedella a la planxa amb  
amanida de remolatxa  
Fruita

23 Paella de carn  
Filet de porc a la planxa  
amb guarnició de  
verdures  
Fruita

26 Cigrons saltats amb  
carbassa  
Pollastre a la llimona  
amb carbassó saltat  
Fruita

27 Arròs integral amb  
sofregit de tomàquet i  
pebrot  
Trita de formatge  
Fruita

28 Sopa de verdures tipus  
escudella  
Estofat de vedella amb  
pastanaga  
Fruita

29 Crema de porro i  
patata  
Lluç en salsa verda amb  
pèsols  
iogurt

30 Fideus a la cassola amb  
verdures  
Croquetes de pollastre  
amb amanida  
Fruita

# January

## BASAL MENU

(ADAPTABLE TO NO LACTOSE AND NO GLUTEN)



### Monday

### Tuesday

### Wednesday

### Thursday

### Friday



8 Stewed lentils with vegetables  
Omelette with tomato salad  
Fruit

9 Zucchini and potato cream  
Oven-baked chicken with carrot, onion and Fruit

12 Rice with vegetables  
Baked hake with pan-fried potatoes and roasted tomato  
Fruit

13 Macaroni with tomato sauce and black olives  
Beef meatballs with vegetable garnish  
Yogurt

14 Carrot and sweet potato cream  
Grilled turkey fillet with brown rice and sautéed zucchini  
Fruit

15 Mixed vegetable medley  
Stewed chicken with vegetables and potato "al caliu"  
Fruit

16 Stewed chickpeas with vegetables  
Potato and onion omelette  
Fruit

19 Spaghetti with tomato, carrot and pepper sauce  
Spinach omelette  
Fruit

20 Pumpkin and onion cream  
Oven-baked falafel with salad and plant-based yogurt sauce, served with pita bread  
Fruit

21 Lentils with rice and vegetables  
Cod with tomato and zucchini  
Yogurt

22 Green beans with carrot and boiled potatoes  
Grilled beef burger with beetroot salad  
Fruit

23 Meat paella  
Grilled pork fillet with vegetable garnish  
Fruit

26 Sautéed chickpeas with pumpkin  
Lemon chicken with sautéed zucchini  
Fruit

27 Brown rice with tomato and pepper stir fry  
Cheese omelette  
Fruit

28 Vegetable soup, escudella-style  
Beef stew with carrot  
Fruit

29 Leek and potato cream  
Hake in green sauce with peas  
Yogurt

30 Casserole noodles with vegetables  
Chicken croquettes with salad  
Fruit