



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Festivo
4 Arroz con verduras Pollo al horno con zanahoria y pimiento Fruta	5 Crema de calabacín y puerro Lentejas estofadas con verduras Fruta	6 Pasta integral con sofrito de tomate Tortilla de patata con cebolla Fruta 	7 Ensalada de patata, tomate y maíz Lubina al horno con verduras Fruta 	8 Wok de verduras salteadas con tallarines Ternera guisada Yogur
11 Ensalada de lentejas Filete de salmón al horno con calabacín salteado Yogur 	12 Pasta con salsa de champiñones Pollo salteado con verduras Fruta 	13 Veggy Day Ensalada variada con hummus y palitos de verduras Albondigas de lentejas con tomate Fruta 	14 Arroz con alcachofas y guisantes Butifarra a la plancha con cebolla salteada Fruta 	15 Judía verde con patata y zanahoria Tortilla francesa con jamón dulce y ensalada Fruta
18 Pasta integral con pisto Tortilla de calabacín Fruta 	19 Garbanzos estofados con espinacas Albondigas de ternera a la jardinera Yogur 	20 Crema de calabaza y zanahoria Pollo al horno con boniato Fruta 	21 Ensalada variada con remolacha Fideua de pescado y marisco Fruta 	22 Ensaladilla rusa Merluza con salsa verde Fruta
25 Libre disposición	26 Ensalada griega con tomate, pepino y queso feta Paella de pollo y verduras Fruta 	27 Ensalada de tomate y maíz Lentejas estofadas con costilla Yogur 	28 Crema de verduras Hamburguesa de ternera cebolla caramelizada y patatas al horno con especias Fruta 	29 Ensalada de pasta Lomo a la plancha con escalibada Fruta





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1 Festivo

4 Arroz con verduras
Tofu al horno con zanahoria y pimiento
Fruta

5 Crema de calabacín y puerro
Lentejas estofadas con verduras
Fruta

6 Pasta integral con sofrito de tomate
Tortilla vegana de patata con cebolla
Fruta

7 Ensalada de patata, tomate y maíz
Heura salteado con verduras
Fruta

8 Wok de verduras salteadas con tallarines
Seitán guisado
Yogur

11 Ensalada de lentejas
Heura con calabacín salteado
Yogur

12 Pasta con salsa de champiñones
Seitán salteado con verduras
Fruta

13 Veggy Day
Ensalada variada con hummus y palitos de verduras
Albondigas de lentejas con tomate
Fruta

14 Arroz con alcachofas y guisantes
Tofu a la plancha con cebolla salteada
Fruta

15 Judia verde con patata y zanahoria
Tortilla vegana francesa con queso vegano y ensalada
Fruta

18 Pasta integral con pisto
Tortilla vegana de calabacín
Fruta

19 Garbanzos estofados con espinacas
Albondigas de soja texturizada a la jardinera
Yogur

20 Crema de calabaza y zanahoria
Seitán guisado con boniato al horno
Fruta

21 Ensalada variada con remolacha
Fideua de heura
Fruta

22 Ensaladilla rusa
Tofu con salsa verde
Fruta

25 Libre disposición

26 Ensalada griega con tomate, pepino y queso feta vegano
Paella de seitán y verduras
Fruta

27 Ensalada de tomate y maíz
Lentejas estofadas con soja texturizada
Yogur

28 Crema de verduras
Hamburguesa de alubias rojas con cebolla caramelizada y patatas al horno con especias
Fruta

29 Ensalada de pasta
Heura a la plancha con escalibada
Fruta





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Festiu
4 Arròs amb verdures Pollastre al forn amb pastanaga i pebrot Fruita	5 Crema de carbassó i porro Llenties estofades amb verdures Fruita	6 Pasta integral amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb ceba Fruita	7 Amanida de patata, tomàquet i blat de moro Lubina al forn amb verdures Fruita	8 Wok de verdures saltejades amb tallarines Vedella guisada logurt
11 Amanida de llenties Filet de salmó al forn amb carbassó saltat logurt	12 Pasta amb salsa de xampinyons Pollastre saltat amb verdures Fruita	13 Veggy Day Amanida variada amb hummus i palets de Mandonguilles de llenties amb tomàquet Fruita	14 Arròs amb carxofes i pèsols Botifarra a la planxa amb ceba saltada Fruita	15 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita francesa amb pernil dolç i amanida Fruita
18 Pasta integral amb samfaina Truita de carbassó Fruita	19 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardineria logurt	20 Crema de carbassa i pastanaga Pollastre al forn amb moniato Fruita	21 Amanida variada amb remolatxa Fideua de peix i marisc Fruita	22 Amanida russa Lluç amb salsa verda Fruita
25 Lliure disposició	26 Amanida grega amb tomàquet, cogombre i formatge feta Paella de pollastre i verdures Fruita	27 Amanida de tomàquet i blat de moro Llenties estofades amb costella logurt	28 Crema de verdures Hamburguesa de vedella ceba Fruita	29 Amanida de pasta Llom a la planxa amb escalivada Fruita



BASAL MENU

(ADAPTABLE TO NO LACTOSE AND NO GLUTEN)

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

				1 Holiday
4 Rice with vegetables Baked chicken with carrot and pepper Fruit	5 Zucchini and leek cream Stewed lentils with vegetables Fruit	6 Whole wheat pasta with tomato sauce Potato omelette with onion Fruit 	7 Potato, tomato and corn salad Baked sea bass with vegetables Fruit 	8 Wok of sautéed vegetables with noodles Stewed beef Yogurt
11 Lentil salad Baked salmon fillet with sautéed zucchini Yogurt 	12 Pasta with mushroom sauce Stir-fried chicken with vegetables Fruit 	13 Assorted salad with hummus and vegetable sticks Lentil meatballs with tomato Fruit Veggy Day 	14 Rice with artichokes and peas Grilled sausage with sautéed onion Fruit	15 Green bean with potato and carrot French omelet with sweet ham and salad Fruit
18 Whole wheat pasta with ratatouille Zucchini omelette Fruit 	19 Stewed chickpeas with spinach Garden-style beef meatballs Yogurt 	20 Pumpkin and carrot cream Baked chicken with sweet potato Fruit	21 Varied salad with beets Fish and seafood fideua Fruit 	22 Russian salad Hake with green sauce Fruit
25 Free disposal	26 Greek salad with tomato, cucumber and feta cheese Chicken and vegetable paella Fruit 	27 Tomato and corn salad Braised lentils with ribs Yogurt 	28 Vegetable cream Caramelized onion beef burger and baked potatoes with spices Fruit	29 Pasta salad Grilled loin with escalibada Fruit





Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Holiday
4 Rice with vegetables Baked tofu with carrot and pepper Fruit	5 Zucchini and leek cream Stewed lentils with vegetables Fruit	6 Whole wheat pasta with tomato sauce Vegan potato omelet with onion Fruit	7 Potato, tomato and corn salad Heura stir-fry with vegetables Fruit	8 Wok of sautéed vegetables with noodles Stewed seitan Yogurt
11 Lentil salad Heura with sautéed zucchini Yogurt	12 Pasta with mushroom sauce Seitan sautéed with vegetables Fruit	13 Veggy Day Assorted salad with hummus and vegetable sticks Lentil meatballs with tomato Fruit	14 Rice with artichokes and peas Grilled tofu with sautéed onion Fruit	15 Green bean with potato and carrot French vegan omelet with vegan cheese and salad Fruit
18 Whole wheat pasta with ratatouille Vegan zucchini omelet Fruit	19 Stewed chickpeas with spinach Textured soy meatballs in the garden Yogurt	20 Pumpkin and carrot cream Stewed seitan with baked sweet potato Fruit	21 Varied salad with beets "Fideua" Noodles with heura Fruit	22 Russian salad Tofu with green sauce Fruit
25 Free disposal	26 Greek salad with tomato, cucumber and vegan feta cheese Seitan and vegetable paella Fruit	27 Tomato and corn salad Braised lentils with textured soy Yogurt	28 Vegetable cream Red bean burger with caramelized onion and baked potatoes with spices Fruit	29 pasta salad Grilled heura with escalibada Fruit



