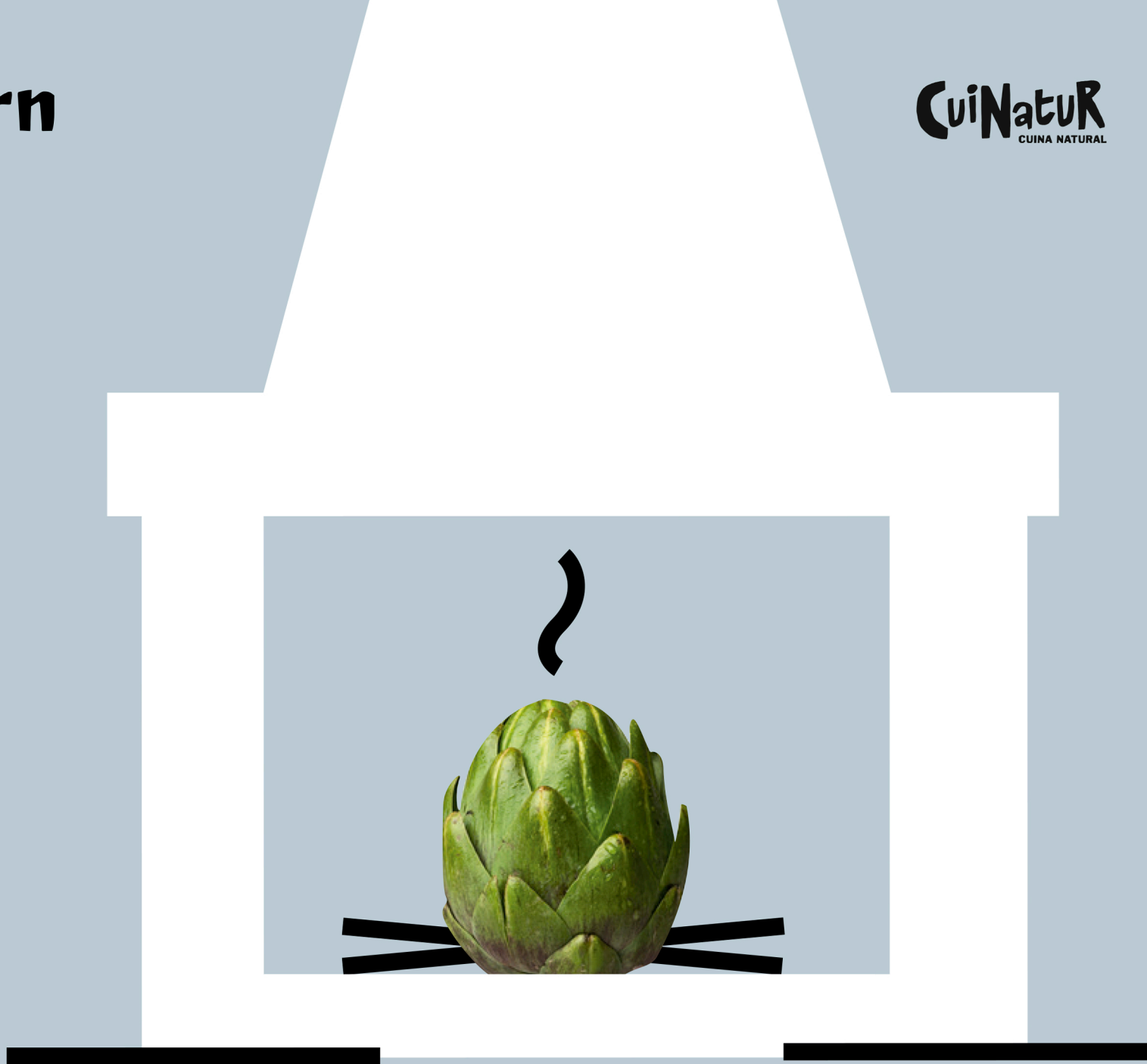


Hivern 2020

CuiNatur
CUINA NATURAL

Rosa Matoses Palacios
Dietista-Nutricionista
CV0189



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
Ensalada de carlota i ceba Macarrons bolonyesa vegetal 1,8,6,5,11, Trita francesa 3, Fruita del temps M	Ensalada de carlota i ceba Macarrons bolonyesa vegetal 1,8,6,5,11, Trita francesa 3, Fruita del temps M	Ensalada de poma i carlota Crema de porro i fesolets Lluç amb salsa verda 4, Cuscus amb lombarda i panses 1,5,8, Fruita del temps X	Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Sopa d'au 1, Llomello al forn Samfaina d'hivern Fruita del temps J	Ensalada de carabassa i lombarda. Potatge de cigrons amb bledes Peix fresc (D) arrebossat 1,4, logurt artesà amb mel 6,
Amanida + croquetes d'espínacs + fruita	Amanida + croquetes d'espínacs + fruita	Bròquil saltejat + pollastre al forn + fruita	Tortetes de dacsa amb farcit vegetal + lacti	Remena't d'ou amb espàrrecs + fruita
Ensalada de carlota i panses 5,8, Llenties estofades Trita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps L	Ensalada de ceba tendra y remolatxa Espaguetis amb xampinyons i all tendre 1, Gallineta arrebossada 3,4,1, Fruita del temps M	Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Crema de boniato Pollastre amb prunes 5,8, Fruita del temps X	Ensalada de poma i brull 7, Sopa de gallina i cigrons 1, Peix fresc (F) amb vinagreta de carlota 4, Creïlles al forn logurt d'ovella artesà 7,	Ensalada de pera i fenoll Musclos al vapor 14, Arròs al forn 1,6, Fruita del temps V
Gratèn de verdures al forn + fruita	Bullit de verdures d'hivern + titot + làcti	Peix al forn amb xampinyons + fruita	Pizza casera integral amb verdures + fruita	Amanida + hamburguesa de llenties rojes + lacti
Ensalada de taronja i ceba Espirales carbonara de carlota i porro 1,3, Lluç amb all i pebre 4, Fruita del temps L	Ensalada d'espínacs i panses 5,8, Fesols amb arròs i nap Ous amb tomata 3, Fruita del temps M	Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Sopa de verdures d'hivern 1, Vedella amb cus cus 1, Fruita del temps X	Ensalada de carlota i ceba Crema de pèsols i espínacs Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, logurt artesà amb melmelada 7,	Ensalada de poma i brull 7, Olla de cigrons amb carabassa Pit de pollastre amb taronja Fruita del temps V
Guisat de pèsols, carlota, ceba i titot + fruita	Crema coliflor + peix a la planxa + fruita	Creps farcits d'espínacs i beixamel + fruita	Ous farcits d'hummus + lacti	Calamars amb salsa de ceba amb creïlles al forn + fruita
Ensalada de carlota i ceba Puré de carlota Bacallà amb tomata 4, Fruita del temps L	Ensalada de carabassa i lombarda. Cigrons amb allioli 1,3, Fideuà de carxofes i bolets 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Fruita del temps M	Ensalada de pera i fenoll Bullit d'hivern Mandonguilles amb pèsols i carlota 1,3, Fruita del temps X	Ensalada de formatge fresc i carlota 3,7, Llenties amb espínacs Peix blau (B) fresc en tempura / arrebossada 4,1,3, Fruita del temps J	Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Arròs integral amb tomata Trita d'alls tendres 3, logurt artesà 7,
Coca cassolana de verdures al forn + lacti	Sopa vegetal + xulletes de titot + fruita	Lluç al forn amb xips de boniato + fruita	Cuscus amb saltejat de verdures y pollastre + fruita	Crema de bròquil + tosta de hummus i formatge + fruta

Total kcal media x dia: 726

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
Ensalada de zanahoria y pasas 5,8, Lentejas estofadas Tortilla de patatas y cebolla 3, Fruta del tiempo L	Ensalada de zanahoria y cebolla Macarrones boloñesa vegetal 1,8,6,5,11, Tortilla francesa 3, Fruta del tiempo M	Ensalada de manzana y zanahoria Crema de puerro y alubia arrocina Merluza con salsa verde 4, Cuscus con lombarda y pasas 1,5,8, Fruta del tiempo X	Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Sopa de ave 1, Lomo al horno Pisto de invierno Fruta del tiempo J	Ensalada de calabaza y lombarda Potaje de garbanzos con acelgas Pescado fresco rebozado 1,4, Yogur artesano con miel 6,
Gratinado de verduras al horno + fruta	Ensalada de cebolla tierna y remolacha Espaguetis con champiñones y ajos tiernos 1, Gallineta rebozada 3,4,1, Fruta del tiempo M	Ensalada de lombarda y aceitunas verdes 12,13, Crema de boniato Pollo con ciruelas 5,8, Fruta del tiempo X	Ensalada de manzana y requesón 7, Sopa de gallina y garbanzos 1, Pescado fresco con vinagreta de zanahoria 4, Patatas al horno Yogur de oveja artesano 7,	Ensalada de pera e hinojo Mejillones al vapor 14, Arroz al horno 1,6, Fruta del tiempo V
Ensalada de naranja y cebolla Espirales carbonara con zanahoria y puerro 1,3, Merluza con ajo y pimentón 4, Fruta del tiempo L	Ensalada de espinacas y pasas 5,8, Alubias con arroz y nabos Huevos con tomate 3, Fruta del tiempo M	Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Sopa de verduras de invierno 1, Ternera con cuscus 1, Fruta del tiempo X	Ensalada de zanahoria y cebolla Crema de guisantes y espinacas Pescado azul en tempura 4,1, Yogur artesano con mermelada 7,	Ensalada de manzana y requesón 7, Olla de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo con naranja Fruta del tiempo V
Guisado de guisantes, zanahoria, cebolla y pavo + fruta	Crema coliflor + pescado a la plancha + fruta	Creps rellenos con espinacas y bechamel + fruta	Huevos rellenos de hummus + lácteo	Calamares en salsa de cebolla con patatas al horno + fruta
Ensalada de zanahoria y cebolla Puré de zanahoria Bacalao con tomate 4, Fruta del tiempo L	Ensalada de calabaza y lombarda Garbanzos con ajoaceite 1,3, Fideuá de alcachofas y setas 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Fruta del tiempo M	Ensalada de pera e hinojo Hervido de invierno Albóndigas con guisantes y zanahoria 1,3, Fruta del tiempo X	Ensalada de queso fresco y zanahoria 3,7, Lentejas con espinacas Pescado azul fresco en tempura/rebozada 4,1,3, Fruta del tiempo J	Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Arroz integral con tomate Tortilla de ajos tiernos 3, Yogur artesano 7,
Coca casera de verduras al horno + lácteo	Sopa vegetal + chuletas de pavo + fruta	Merluza al horno con chips de boniato + fruta	Cuscús con salteado de verduras y pollo + fruta	Crema de brócoli + tosta de hummus y queso + fruta

Total kcal media x dia: 726

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Ensalada de taronja i ceba Espagueti integral amb salsa de carabassa 1, Gallineta arrebossada 3,4,1, Fruita del temps L</p> <p>3</p> <p>Verdures al forn + pollastre al forn + fruita</p>	<p>Ensalada d'espínacs i carlota Olleta de cigrons Truita de creïlles i ceba 3, Fruita del temps M</p> <p>4</p> <p>Croquetes de civada i verdures + làcti</p>	<p>Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Sopa de gallina 1, Estofat de titot amb fesolets 7, Fruita del temps X</p> <p>5</p> <p>Peix al forn + saltat de pèsols + fruita</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba tendra Musclos al vapor 14, Paella amb pollastre i carxofes Fruita del temps J</p> <p>6</p> <p>Ous a la planxa + amanida de poma + fruita</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Crema de fenoll Peix blau fresc (E) amb poma i llima 9,4, Xips de boniato al forn logurt artesà amb mel 6,</p> <p>7</p> <p>Tosta de dacsa + advocat + pollastre + formatge + fruita</p>
<p>Ensalada de carlota i ceba Llenties amb mill Pollastre amb pera Fruita del temps L</p> <p>10</p> <p>Crema de boniato + lluç al forn + fruita</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Espirals carbonara vegetal 1,3,7, Ous farcits 3,4, Fruita del temps M</p> <p>11</p> <p>Bròquil saltejat + brotxeta de titot + fruita</p>	<p>Ensalada amb nap i ceba tendra Sopa d'au 1, Caldereta de corder amb cuscus 1, Fruita del temps X</p> <p>12</p> <p>Bullit d'hivern + làcti</p>	<p>Ensalada de poma i api 9, Purè de col i flor Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, logurt d'ovella artesà 7,</p> <p>13</p> <p>Llom a la planxa + xips de carlota + fruita</p>	<p>Ensalada de espínacs i panses 5,8, Pa amb oli i pernil serrà 1,7, Arròs a banda 2,4,14, Fruita del temps V</p> <p>14</p> <p>"Quiche" d'espínacs + fruita</p>
<p>Ensalada de carlota i panses 5,8, Arròs integral amb tomata Lluç amb all i pebre 4, Fruita del temps L</p> <p>17</p> <p>Tempura de col-i-flor + xulletes de titot + fruita</p>	<p>Ensalada de pera i fenoll Bullit d'hivern Pollastre amb carlota Fruita del temps M</p> <p>18</p> <p>Guisat de calamar amb salsa de ceba + fruita</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Putxero complet 1,3, Fruita del temps X</p> <p>19</p> <p>Crep farcit de carbonara vegetal + fruita</p>	<p>Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Macarrons integrals gratinats 1,3,7, Truita d'espínacs 3, Fruita del temps J</p> <p>20</p> <p>Verdures a la planxa + llobarro al forn + làcti</p>	<p>Ensalada de taronja i ceba Crema de pèsols i carabassa Peix fresc (D) arrebossat 1,4, Creïlles al forn logurt artesà amb melmelada 7,</p> <p>21</p> <p>Cuscus amb saltejat de verdures + fruita</p>
<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Llenties estofades Bacallà al forn amb all i oli 4,1,3, Fruita del temps L</p> <p>24</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb poma + fruita</p>	<p>Ensalada de lombarda i olives verdes 12,13, Olleta de bledes Lasanya bolonyesa vegetal 1,3,8,6,5,11,7, Fruita del temps M</p> <p>25</p> <p>Guisat de pèsols, carlota, ceba i lluç + fruita</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Crema de fesol i boniato Vedella amb cus cus 1, Fruita del temps X</p> <p>26</p> <p>Sopa d'arròs, carabassa, cigrons i ou + làcti</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Sopa de fideus amb ou dur 1,3, Peix blau (B) fresc en tempura / arrebossada 4,1,3, Trinxat de brècol logurt artesà 7,</p> <p>27</p> <p>Sàndwich integral vegetal + fruita</p>	<p>Ensalada de remolatxa i espínacs Pa amb oli i formatge fresc 3,7,1, Arròs amb magre i fabes Fruita del temps V</p> <p>28</p> <p>Crema d'espínacs + peix gratinat + fruita</p>

Total kcal media x dia: 723

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>Ensalada de naranja y cebolla Espaguetis integrales con salsa de calabaza 1, Galletita rebozada 3,4,1, Fruta del tiempo L</p> <p>3</p> <p>Verduras al horno + pollo al horno + fruta</p>	<p>Ensalada de espinacas y zanahoria Olla de garbanzos Tortilla de patatas y cebolla 3, Fruta del tiempo M</p> <p>4</p> <p>Croquetas de avena y verduras + lácteo</p>	<p>Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Sopa de gallina 1, Estofado de pavo con alubia arrocina 7, Fruta del tiempo X</p> <p>5</p> <p>Pescado al horno + salteado de guisantes + fruta</p>	<p>Ensalada de zanahoria y cebolla tierna Mejillones al vapor 14, Paella con pollo y alcachofas Fruta del tiempo J</p> <p>6</p> <p>Huevos a la plancha + ensalada de manzana + fruta</p>	<p>Ensalada de calabaza y lombarda Crema de hinojo Peix con manzana y limón 9,4, Chips de boniato al horno Yogur artesano con miel 6,</p> <p>7</p> <p>Tosta de maíz + aguacate + pollo + queso + fruta</p>
<p>Ensalada de zanahoria y cebolla Lentejas con mijo Pollo con pera Fruta del tiempo L</p> <p>10</p> <p>Crema de boniato + merluza al horno + fruta</p>	<p>Ensalada de lombarda y aceitunas verdes 12,13, Espirales carbonara vegetal 1,3,7, Huevos rellenos 3,4, Fruta del tiempo M</p> <p>11</p> <p>Brócoli salteado + brocheta de pavo + fruta</p>	<p>Ensalada con nabo y cebolla tierna Sopa de ave 1, Caldereta de cordero con cuscús 1, Fruta del tiempo X</p> <p>12</p> <p>Hervido de invierno + lácteo</p>	<p>Ensalada de manzana y ápio 9, Puré de coliflor Pescado azul en tempura 4,1, Yogur de oveja artesano 7,</p> <p>13</p> <p>Lomo a la plancha + chips de zanahoria + fruta</p>	<p>Ensalada de espinacas y pasas 5,8, Pan con aceite y jamón serrano 1,7, Arroz a banda 2,4,14, Fruta del tiempo V</p> <p>14</p> <p>Quiche de espinacas + fruta</p>
<p>Ensalada de zanahoria y pasas 5,8, Arroz integral con tomate Merluza con ajo y pimentón 4, Fruta del tiempo L</p> <p>17</p> <p>Tempura de coliflor + chuletas de pavo + fruta</p>	<p>Ensalada de pera e hinojo Hervido de invierno Pollo con zanahoria Fruta del tiempo M</p> <p>18</p> <p>Guisado de calamar con salsa de cebolla + fruta</p>	<p>Ensalada de calabaza y lombarda Puchero completo 1,3, Fruta del tiempo X</p> <p>19</p> <p>Crep relleno de carbonara vegetal + fruta</p>	<p>Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Macarrones integrales gratinados 1,3,7, Tortilla de espinacas 3, Fruta del tiempo J</p> <p>20</p> <p>Verduras a la plancha + lubina al horno + lácteo</p>	<p>Ensalada de naranja y cebolla Crema de guisantes y calabaza Pescado fresco rebozado 1,4, Patatas al horno Yogur artesano con mermelada 7,</p> <p>21</p> <p>Cuscús con salteado de verduras + fruta</p>
<p>Ensalada de lombarda y aceitunas verdes 12,13, Lentejas estofadas Bacalao al horno con ajoaceite 4,1,3, Fruta del tiempo L</p> <p>24</p> <p>Muslos de pollo al horno con manzana + fruta</p>	<p>Ensalada de lombarda y aceitunas verdes 12,13, Olleta de acelgas Lasaña boloñesa vegetal 1,3,8,6,5,11,7, Fruta del tiempo M</p> <p>25</p> <p>Guisado de guisantes, zanahoria, cebolla y merluza + fruta</p>	<p>Ensalada de zanahoria y cebolla Crema de alubias y boniato Ternera con cuscus 1, Fruta del tiempo X</p> <p>26</p> <p>Sopa de arroz, calabaza, garbanzos y huevo + lácteo</p>	<p>Ensalada de calabaza y lombarda Sopa de fideos con huevo duro 1,3, Pescado azul fresco en tempura/rebozada 4,1,3, Trinchado de brócoli Yogur artesano 7,</p> <p>27</p> <p>Sandvitx integral vegetal + fruta</p>	<p>Ensalada de remocha y espinacas Pan, aceite y queso fresco 3,7,1, Arroz con magro y habas Fruta del tiempo V</p> <p>28</p> <p>Crema de espinacas + pescado gratinado + fruta</p>

Total kcal media x dia: 723

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Ensalada de carlota i ceba Espaguetis integrals al pesto 1,13,8,7,12,5,11,3, Truita de porro i ceba 3, Fruita del temps L</p> <p>2</p> <p>Croquetes de llentilles rojes + ceba + carlota + fruita</p>	<p>Ensalada de nap i poma Olleta de fesols i carabassa Pollastre al forn amb poma Fruita del temps M</p> <p>3</p> <p>Peix al forn amb creïlles + fruita</p>	<p>Ensalada de remolatxa i espinacs Sopa estrel.letes 1, Lluc al forn amb salsa romescu 4,8, Fruita del temps X</p> <p>4</p> <p>Crema de verdures + vedella en salsa + fruita</p>	<p>Ensalada de nap i ceba tendra. Musclos amb llima y llorer 14, Arròs al forn 1,6, Fruita del temps J</p> <p>5</p> <p>Verdures a la planxa + ous bullits + làcti</p>	<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Crema de brècol Peix blau (B) fresc en tempura / arrebossada 4,1,3, Cuscus 1, iogurt artesà amb mel 6, Titot a la planxa + saltejat de xampinyons + fruita</p> <p>6</p>
<p>Ensalada de taronja i carlota Llentilles estofades Gallineta gratinada 1,6,11,12,4, Fruita del temps L</p> <p>9</p> <p>Fideus d'arròs amb saltejat de verdures + fruita</p>	<p>Ensalada de remolatxa i olives 12,13, Espirales carbonara de carlota i porro 1,3, Truita de boniato 3, Fruita del temps M</p> <p>10</p> <p>Pollastre al forn amb taronja + fruita</p>	<p>Ensalada de nap i poma Crema de pèsols i carabassa Hamburguesa amb fesolets Fruita del temps X</p> <p>11</p> <p>Llenguado a la planxa + saltejat d'espinacas i creïlles + lacti</p>	<p>Ensalada de pera i fenoll Sopa d'au i cigrons 1, Peix blau fresc (E) amb poma i llima 9,4, Creïlles al forn iogurt d'ovella artesà 7,</p> <p>12</p> <p>Coca de verdures i soja texturitzada + fruita</p>	<p>Ensalada de carlota i lombarda. Pa amb oli i permil serrà 1,7, Arròs negre 2,4,7,9,12,14, Fruita del temps V</p> <p>13</p> <p>Falafel amb salsa de iogurt + fruita</p>
<p>Ensalada de lombarda i ceba Puré de carlota Pollastre amb cus cus 1, Fruita del temps L</p> <p>16</p> <p>Lluc al forn + xips de boniato + fruita</p>	<p>Ensalada de taronja i carlota Olleta de cigrons Bunyols de bacallà 4,1,3, Fruita del temps M</p> <p>17</p> <p>Guisat de titot amb verdures + fruita</p>	<p>Ensalada d'espinacs i carlota Pa amb oli i formatge fresc 3,7,1, Paella de conill i garrofó Fruita del temps X</p> <p>18</p> <p>Panini integral al forn amb verdures i permil salat + lacti</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes 12,13, Macarrons integrals gratinats 1,3,7, Remenat / truita de xampinyons 3, iogurt artesà amb melmelada 7,</p> <p>19</p> <p>Hamburguesa de llegums + puré de creïlles + fruita</p>	<p>Ensalada de carabassa i olives verdes 12,13, Macarrons integrals gratinats 1,3,7, Remenat / truita de xampinyons 3, iogurt artesà amb melmelada 7,</p> <p>20</p> <p>Hamburguesa de llegums + puré de creïlles + fruita</p>
<p>Ensalada de poma i olives verdes 12,13, Arròs integral amb tomata Lluc amb salsa verda 4, Fruita del temps L</p> <p>23</p> <p>Tortetes de dacsca amb farcit vegetal + fruita</p>	<p>Ensalada de carlota i ceba Crema de boniato Estofat de titot amb taronja 7, Fruita del temps M</p> <p>24</p> <p>Gratén de verdures al forn + lacti</p>	<p>Ensalada de lombarda i panses 5,8, Espirals bolonyesa vegetal 8,6,1,5,11,3, Truita de faves 3, Fruita del temps X</p> <p>25</p> <p>Llom a la planxa + cors de carxofes a l'allet + fruita</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Bullit d'hivern Guisat de vedella amb arròs integral Fruita del temps J</p> <p>26</p> <p>Remenat d'ou amb setes i espàrrecs verds + lacti</p>	<p>Ensalada de taronja i ceba Llentilles amb espinacs Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, iogurt artesà 7,</p> <p>27</p> <p>Pizza integral amb verdures i formatge + fruita</p>
<p>Ensalada de poma i ceba Crema de carlota i creïlla Bacallà al forn amb all i oli 4,1,3, Fruita del temps L</p> <p>30</p> <p>Pit de pollastre amb ceba caramelitzada + fruita</p>	<p>Ensalada de taronja i carlota Olleta de bledes Fideuà d'espàrrecs i bolets 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Fruita del temps M</p> <p>31</p> <p>Peix a la planxa amb trinxat de coliflor + lacti</p>	<p>Ensalada de carabassa i lombarda. Potatge de cigrons Llomello amb pera Fruita del temps X</p> <p>1</p>	<p>Ensalada d'espinacs i panses 5,8, Musclos al vapor 14, Paella de bacallà i col i flor 4, Fruita del temps J</p> <p>2</p>	<p>Ensalada de creïlles i olives 12,13, Sopa de gallina i fesols 1, Peix blau fresc(A) en tempura 4,1, iogurt artesà amb mel 6,</p> <p>3</p>

Total kcal media x dia: 685

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<p>Ensalada de zanahoria y cebolla Espaguetis integrales al pesto 1,13,8,7,12,5,11,3, Tortilla de puerro y cebolla 3, Fruta del tiempo L</p> <p>Croquetas de lentejas rojas + cebolla + zanahoria + fruta</p> <p>2</p>	<p>Ensalada de nabo y manzana Olla de alubias y calabaza Pollo al horno con manzana Fruta del tiempo M</p> <p>Pescado al horno con patatas + fruta</p> <p>3</p>	<p>Ensalada de remocha y espinacas Sopa de estremitas 1, Merluza al horno con salsa romesco 4,8, Fruta del tiempo X</p> <p>Crema de verduras + ternera en salsa + fruta</p> <p>4</p>	<p>Ensalada de nabo y cebolla tierna Mejillones con limón y laurel 14, Arroz al horno 1,6, Fruta del tiempo J</p> <p>Verduras a la plancha + huevos hervidos + lácteo</p> <p>5</p>	<p>Ensalada de lombarda y pasas 5,8, Crema de brócoli Pescado azul fresco en tempura/rebozada 4,1,3, Cuscus 1, Yogur artesano con miel 6, Pavo a la plancha + salteado de champiñones + fruta</p> <p>6</p>
<p>Ensalada de naranja y zanahoria Lentejas estofadas Gallineta gratinada 1,6,11,12,4, Fruta del tiempo L</p> <p>Fideos de arroz con salteado de verduras + fruta</p> <p>9</p>	<p>Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Espirales carbonara con zanahoria y puerro 1,3, Tortilla de boniato 3, Fruta del tiempo M</p> <p>Pollo al horno con naranja + fruta</p> <p>10</p>	<p>Ensalada de nabo y manzana Crema de guisantes y calabaza Hamburguesa con alubia arrocinca Fruta del tiempo X</p> <p>Lenguado a la plancha + salteado de espinacas y patatas + lácteo</p> <p>11</p>	<p>Ensalada de pera e hinojo Sopa de ave y garbanzos 1, Peix con manzana y limón 9,4, Patatas al horno Yogur de oveja artesano 7,</p> <p>Coca de verduras y soja texturizada + fruta</p> <p>12</p>	<p>Ensalada de zanahoria y lombarda Pan con aceite y jamón serrano 1,7, Arroz negro 2,4,7,9,12,14, Fruta del tiempo V</p> <p>Falafel con salsa de yogur + fruta</p> <p>13</p>
<p>Ensalada de lombarda y cebolla Puré de zanahoria Pollo con cuscus 1, Fruta del tiempo L</p> <p>Merluza al horno + chips de boniato + fruta</p> <p>16</p>	<p>Ensalada de naranja y zanahoria Olla de garbanzos Buñuelos de bacalao 4,1,3, Fruta del tiempo M</p> <p>Guisado de pavo con verduras + fruta</p> <p>17</p>	<p>Ensalada de espinacas y zanahoria Pan, aceite y queso fresco 3,7,1, Paella de conejo y garrofón Fruta del tiempo X</p> <p>Panini integral al horno con verduras y jamón serrano + lácteo</p> <p>18</p>	<p>Ensalada de calabaza y aceitunas verdes 12,13, Macarrones integrales gratinados 1,3,7, Revuelto de champiñones/tortilla de champiñones 3, Yogur artesano con mermelada 7, Hamburguesa de legumbres + puré de patatas + fruta</p> <p>19</p>	<p>Ensalada de calabaza y aceitunas verdes 12,13, Macarrones integrales gratinados 1,3,7, Revuelto de champiñones/tortilla de champiñones 3, Yogur artesano con mermelada 7, Hamburguesa de legumbres + puré de patatas + fruta</p> <p>20</p>
<p>Ensalada de manzana y aceitunas verdes 12,13, Arroz integral con tomate Merluza con salsa verde 4, Fruta del tiempo L</p> <p>Tortitas de maíz con relleno vegetal + fruta</p> <p>23</p>	<p>Ensalada de zanahoria y cebolla Crema de boniato Estofado de pavo con naranja 7, Fruta del tiempo M</p> <p>Gratén de verduras al horno + lácteo</p> <p>24</p>	<p>Ensalada de lombarda y pasas 5,8, Espirales boloñesa vegetal 8,6,1,5,11,3, Tortilla de habas 3, Fruta del tiempo X</p> <p>Lomo a la plancha + corazones de alcachofas al ajillo + fruta</p> <p>25</p>	<p>Ensalada de calabaza y lombarda Hervido de invierno Guiso de ternera con arroz integral Fruta del tiempo J</p> <p>Revuelto de huevo con setas y trigueros + lácteo</p> <p>26</p>	<p>Ensalada de naranja y cebolla Lentejas con espinacas Pescado azul en tempura 4,1, Yogur artesano 7,</p> <p>Pizza integral con verduras y queso + fruta</p> <p>27</p>
<p>Ensalada de manzana y cebolla Crema de calota y patata Bacalao al horno con ajoaceite 4,1,3, Fruta del tiempo L</p> <p>Pechuga de pollo con cebolla caramelizada + fruta</p> <p>30</p>	<p>Ensalada de naranja y zanahoria Olleta de acelgas Fideuá de espárragos y setas 1,3,2,4,6,7,8,9,12,14, Fruta del tiempo M</p> <p>Pescado a la plancha con trinchado de coliflor + lácteo</p> <p>31</p>	<p>Ensalada de calabaza y lombarda Potaje de garbanzos Lomo con pera Fruta del tiempo X</p> <p>1</p>	<p>Ensalada de espinacas y pasas 5,8, Mejillones al vapor 14, Paella de bacalao y coliflor 4, Fruta del tiempo J</p> <p>2</p>	<p>Ensalada de patatas y aceitunas 12,13, Sopa de gallina y alubias 1, Pescado azul en tempura 4,1, Yogur artesano con miel 6,</p> <p>3</p>

Total kcal media x dia: 685