

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

12



19 Arroz Blanco con Tomate
Caldeirada de Abadejo
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

26 Arroz Integral Campesina
Huevos Cocidos a la Riojana
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

6 Fideua de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

13 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

20 Alubias Blancas Guisadas
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada de Pimientos
Fruta de Temporada
Pan Integral

27 Menestra de Verduras a la Riojana
Garbanzos a la Sevillana
Cebolla Pochada
Fruta de Temporada
Pan Integral

7 Coliflor con Patatas
Alubias Blancas Estofadas con Pollo
Zanahorias en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

14 Crema de Verduras ECO
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada
Pan

21 Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

28 Sopa de Estrellas
Merluza al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

1 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

8 Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Abadejo a la Provenzal
Patatas Asadas/Horno
Yogur Natural
Pan Integral

15 Paella de Verduras
Albóndigas de Pollo a la Naranja
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural
Pan Integral

22 Crema de Calabacín ECO
Lentejas Estofadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

29 Alubias Pintas Estofadas
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural
Pan Integral

2 Guiso de Lentejas
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

9 Crema de Zanahoria
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

16 Brócoli Guisado
Garbanzos Estofados
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

23 Judías Verdes Guisada con Patata
Magro de Cerdo con Tomate
Zanahorias en Guiso
Macedonia Casera
Pan

30 Vichyssoise
Escalope de Pollo Casero al Horno
Zanahorias en Guiso
Macedonia Casera
Pan



mediterránea

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
origens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

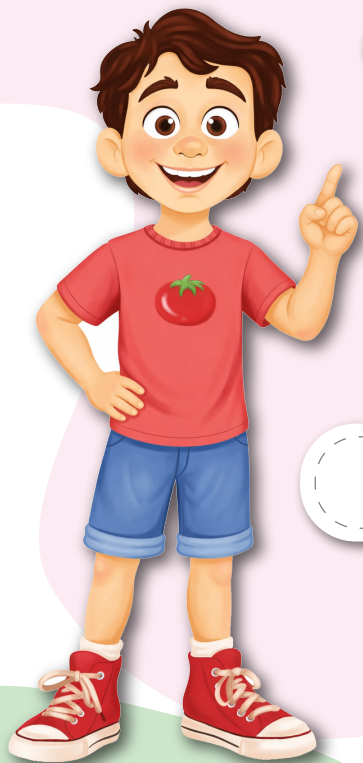
Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



SI HAS DINAT...

PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU

VERDURA + CARN

VERDURA + PEIX

VERDURA + OU

FRUITES / Làctic

...HAURIES DE SOPAR

VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS

VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS

VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN

FRUITES / Làctic

mediterrànea



Escaneja el nostre codi
QR o clica aquí per
descobrir què hi ha
darrere de cada plat



Observacions
