

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**2** 679 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 11

LENTEJAS CON VERDURAS  
LLENTIES AMB VERDURES

TORTILLA DE QUESO  
TRUITA DE FORMATGE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
RALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
RATLLADA

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**3** 805 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

ARROZ CALDOSO  
ARRÓS CALDOS

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

LECHUGA Y MAÍZ  
ENCIAM I BLAT DE MORO

YOGUR DE SABOR  
I OGURT DE SABOR

**4** 773 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE  
Y BACON)

TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRS  
DE BACÓ)

BACALAO REBOZADO  
BACALLÀ ARREBOSSAT

LECHUGA Y PEPINO  
ENCIAM I COGOMBRE

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**5** 661 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREMA DE PASTANAGA

SALCHICHAS AL HORNO  
SALSITXES AL FORN

PATATAS DADO  
PATATES A DAUS

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**6**

**FESTIU**

**9** 526 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 30 G.: 9

SOPA DE PISTONES  
SOPA DE PISTONS

ESTOFADO DE POLLO  
ESTOFAT DE POLLASTRE

VERDURAS  
VERDURES

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**10** 695 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

GARBANOS ESTOFADOS CON ESPINACAS  
CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

TORTILLA DE CALABACÍN  
TRUITA DE CARBASSÓ

TOMATE EN DADOS  
TOMÀQUET A DAUS

YOGUR DE SABOR  
I OGURT DE SABOR

**11** 723 Kcal. P.: 9 HC.: 61 L.: 27 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA AMB VERDURES

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I  
PASTANAGA

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**12** 646 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

CREMA DE CALABAZA  
CREMA DE CARBASSA

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS  
CUADRO

MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**13** 590 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

FIDEOS A LA CAZUELA  
FIDEUS A LA CASSOLA

PALOMETA ADOBADA  
CASTANYOLA ADOBADA

ENSALADA VERDE  
AMANIDA VERDA

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**16** 493 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 14

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y  
PATATA)

VERDURA TRES COLORES (MONGETA, PASTANAGA I  
PATATA)

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

TOMATE ALIÑADO  
TOMÀQUET AMANIT

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**17** 780 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

**PRODUCTO INTEGRAL**

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS INTEGRAL

TORTILLA DE PATATAS  
TRUITA DE PATATÉS

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA

**18** 692 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 27 G.: 6

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA

YOGUR DE SABOR  
I OGURT DE SABOR

**19** 755 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 17

**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD**

SOPA DE GALETES  
SOPA DE GALETES

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT

PATATAS CHIPS  
PATATES XIPS

POSTRE DE NAVIDAD  
POSTRES DE NADAL

**20** 500 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
CREMA DE CARBASSÓ

CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE

FRUTA DE TEMPORADA  
FRUITA



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

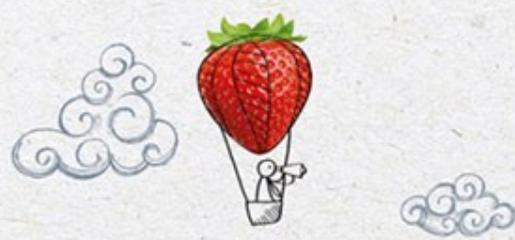


- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

**ma**  
 "Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

**CADA COMIDA**

- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
- Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

**DIARIO**

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

**SEMANAL**

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

