

Menú

BASAL SECUNDARIA

OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA			Crema de verduras de temporada 1 Coliflor gratinada --- Jamoncitos de pollo asado con champiñones y patata Tilapia a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa juliana con fideos Garbanzos estofados con espinacas --- Varitas de pescado con ensalada Tortilla de patatas con tomate al horno Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz 3 Acelgas con patatas --- Butifarra de payés a la plancha con ensalada Bacalao al horno con cebolla y pimientos Yogur artesano natural sin azúcares
CENA			Coliflor a la gallega Merluza con salsa verde y guisantes Cuajada con miel	Patatas a la marinera Tortilla de espárragos Yogur	Menestra de verduras Bistec de ternera con boniato asado Fruta de temporada
COMIDA	6 Pasta a la napolitana Trinchat' de verduras (col y patata) --- Tortilla de calabacín con ensalada Limanda al limón con chips de berenjena Fruta de temporada	7 Crema de calabacín con picatostes Garbanzos con verduras --- Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada Huevos gratinados (bechamel y queso) Fruta de temporada	8 Arroz con tomate Tricolor de verduras --- Wok de dados de pollo con cebolla y pimientos Colas de rape al horno con ensalada Yogur artesano natural sin azúcares	9 Patatas estofadas con hortalizas Risotto de setas --- Tilapia a las finas hierbas con ensalada Croquetas de perno con verduras saltadas Fruta de temporada	10 FESTIVO
CENA	Espinacas a la catalana Bacalao con calabaza al horno Yogur	Judía verde con patata Nuggets vegetales con tomate al horno Yogur	Ensalada del huerto Lenguado a la plancha con setas Fruta de temporada	Tricolor de verduras Cabeza de lomo con salsa de cebolla Yogur	
COMIDA	13 Pizza Brócoli con patata --- Salchichas del país a la plancha con tomate al horno Bacalao a la muselina de ajos con pimientos escalivados Fruta de temporada	14 Judías blancas con sofrito de hortalizas Sopa de pescado --- Tortilla de patatas con ensalada Jamoncitos de pollo en salsa barbacoa con quinoa Fruta de temporada	15 Arroz a la cazuela Coliflor a la gallega --- Lomo rebozado con ensalada Merluza en salsa verde con patata Fruta de temporada	16 Crema de zanahoria Guisantes estofados con patata --- Ragú de pavo con cuscús y champiñones Calamares a la romana con ratatouille Yogur artesano natural sin azúcares	17 Macarrones al pomodoro Espinacas a la catalana --- Pescado fresco según mercado a horno con ensalada Tortilla francesa con tomate al horno Fruta de temporada
CENA	Ensalada mixta con atún Muslo de pollo con calabacín gratinado Yogur	Hummus con bastoncillos de zanahoria Caella a la marinera suave Yogur	Ensalada de frutos secos y aguacate Pincho de pavo con verduras Yogur	Judía verde salteada con cebolla Bacalao al horno con ensalada Manzana al horno con canela	Crema de boniato Revuelto de huevo con chips de calabacín Yogur
COMIDA	20 Crema de calabaza Timbal de arroz con sanfaina --- Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada Limanda al horno con ensalada Fruta de temporada	21 Estofado de garbanzos con verduras Judía verde con patata --- Tortilla francesa con ensalada Lomo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	22 'Escudella' con galets Acelgas con patata --- Carne de cocido (pollo, pelota, butifarra negra, blanca, col, zanahoria y garbanzos) Suquet de rape con guisantes Fruta de temporada	23 Ensalada rusa Lentejas estofadas con pimientos y porros --- Alitas de pollo al horno con ensalada Revuelto de huevo con zanahoria baby Fruta de temporada	24 Arroz salteado con verduras Crema de verduras --- Pescadilla al horno con sanfaina Lomo a las finas hierbas con ensalada Yogur artesano natural sin azúcares
CENA	Ensalada caprese Pizza de atún Bol de yogur con fruta	Ensalada verde con quinoa Butifarra a la plancha con verduras salteadas Yogur	Timbal de arroz con aceite y albahaca Pavo a la plancha con ensalada Yogur	Crema de verduras Rape con alcachofas al horno Yogur	Ensalada mixta Tortilla de patatas con pan integral Fruta de temporada
COMIDA	27 Espirales a la carbonara Crema de calabaza y zanahoria con picatostes --- Tortilla francesa con queso y ensalada Rollitos de primavera con tomate provenzal Fruta de temporada	28 Fideuá vegetal Panaché --- Cabeza de lomo al horno con salsa miel y mostaza y champiñones Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	29 Arroz con salsa de tomate Sopa de cebolla --- Merluza al horno con limón y ensalada Frankfurt Fruta de temporada	30 Lentejas guisadas con col y zanahoria Espinacas con patata --- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Revuelto de huevo con verduras Fruta de temporada	31 MENÚ ESPECIAL Crema de calabaza con picatostes de pan Albóndigas mixtas con salsa de tomate y chips de boniato Pastel de chocolate
CENA	Puré de guisantes Lomo a la plancha con ensalada Yogur	Berenjena al horno con aceite, perejil y pan rallado Crep de pollo con tomate aderezado Yogur con frutos secos	Wok de fideos de arroz con ternera y verduras Yogur	Cuscús con pimientos y zanahoria Dorada al papillote con espárragos Yogur	