

Menú

BASAL PRIMARIA

OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO				1 Espirales integrales con salsa de soja y hortalizas (zanahoria, cebolla y calabacín) Merluza al horno con ajo, perejil y tomate aliñado Yogur natural sostenible sin azúcares	2 Lentejas ECO guisadas con verduras (col, zanahoria y patata) Pollo con salsa barbacoa y ensalada (lechuga y pepino) Fruta de temporada y pan integral
CENA				Coliflor con patata Tortilla francesa con espárragos verdes Fruta de la temporada	Puré de verduras Sepia a la plancha con boniato asado Yogur
ALMUERZO	5 Macarrones integrales con tomate y albahaca Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de la temporada	6 Crema de alubias blancas y zanahoria Lomo rebozado con ensalada (lechuga, zanahoria y pepino) Fruta de temporada y pan integral	7 "Trinxat" de brócoli Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada ECO	8 Arroz caldoso con verduras (guisantes, calabaza y puerros) Pescadilla a las finas hierbas con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Yogur natural sostenible sin azúcares	9 Tricolor de verduras (judía verde, zanahoria y patata) Lacitos a la boloñesa vegetal (salsa de tomate, cebolla y soja texturizada) Fruta de temporada y pan integral
CENA	Ensalada de quinoa Salchichas de ave con ratatouille Yogur	Arroz pilaf con calabacín Lenguado a la plancha con setas Yogur	Ensalada del huerto Revuelto de huevo con verduras salteadas Yogur	Vichyssoise con picatostes Cabeza de lomo con salsa de cebolla Fruta de la temporada	Ensalada verde con atún Pechuga de pollo con calabacín gratinado Yogur
ALMUERZO	12 FESTIVO	13 Puré de coliflor a la gallega Croquetas de jamón con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Fruta de temporada y pan integral	14 Garbanzos ECO con sofrito de hortalizas (pimientos, zanahoria, tomate y calabacín) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de la temporada	15 "Escudella" con galets Jamoncitos de pollo a la jardinera (guisantes y zanahoria) Yogur natural sostenible sin azúcares	16 Arroz con tomate Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada y pan integral
CENA		Crema de boniato Wok de pavo con verduras Yogur	Judías verdes salteadas con cebolla Hamburguesa de ternera con champiñones Yogur	Ensalada de frutos secos y aguacate Boquerones al horno con patatas Manzana al horno con canela	Crema de verduras Pizza de pollo y verduritas Yogur
ALMUERZO	19 Puré de calabacín con picatostes Hamburguesa de ternera con champiñones y cebolla Fruta de temporada y pan integral	20 Lentejas ECO estofadas con verduras (cebolla y calabaza) Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de la temporada	21 Arroz 3 delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) Pescado al horno con ensalada (lechuga y aceitunas) Yogur natural sostenible sin azúcares	22 Menestra de verduras al vapor Garbanzos guisados con verduras (zanahoria y cebolla) Fruta de temporada ECO	23 Macarrones al pomodoro Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada y pan integral
CENA	Ensalada caprese Falafel con verduras Bol de yogur con fruta	Ensalada mixta Pavo a la parrilla con pisto Yogur	Espinacas a la catalana Lomo de cerdo a la plancha con berenjena gratinada Fruto de la temporada	Crema de verduras Huevos rellenos de atún Yogur	Arroz con verduras Merluza con alcachofas al horno Yogur
ALMUERZO	26 Arroz integral con sofrito de tomate Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de la temporada	27 Fideos a la cazuela (setas, zanahoria y pimientos) Tilapia al horno con limón y ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada y pan integral	28 Judías verdes con patata Lentejas ECO al curri con arroz Fruta de la temporada	29 Crema de calabaza con picatostes de pan Albóndigas mixtas con salsa de tomate y chips de boniato Crema de chocolate	30 FESTIVO
CENA	Panaché de verduras Magro de cerdo al horno con hummus de remolacha Yogur	Burrito de pollo con ensalada completa Yogur	Puré con jamón y picatostes Tortilla de espinacas con ensalada Yogur con frutos secos		