

Menú

BASAL SECUNDARIA

OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	1 Macarrones integrales a la carbonara (crema de leche, champiñones y queso) "Trinxat" de verduras (col y patata) --- Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Estofado de pavo con hortalizas Fruta de temporada	6 Crema de judías blancas y zanahoria Ensalada campera (patata, tomate, pimiento verde, cebolla, huevo duro y aceitunas) --- Cabeza de lomo de cerdo al horno con sanfaina Crestas de atún con ensalada Fruta de temporada y pan integral	7 Patatas estofadas con hortalizas (pimientos y cebolla) Garbanzos con tomate y huevo duro --- Muslo de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Tilapia con berenjena al horno Fruta de temporada ECO	1 Espaguetis integrales con salsa de soja y verduras (zanahoria, cebolla y calabacín) Coliflor gratinada --- Merluza al horno con ajo, perejil y tomate aliñado Tortilla de patata con setas Yogur natural sostenible sin azúcares	2 Lentejas ECO guisadas con verduras (col, zanahoria y patata) Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y guisantes) --- Butifarra de payés a la plancha con pimientos asados Cola de rape con ensalada (lechuga y pepino) Fruta de temporada y pan integral
CENA				Judías verdes con patatas Tortilla francesa con espárragos verdes Fruta de la temporada	Puré de verduras Sepia a la plancha con boniato asado Yogur
ALMUERZO	5 Macarrones integrales a la carbonara (crema de leche, champiñones y queso) "Trinxat" de verduras (col y patata) --- Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Estofado de pavo con hortalizas Fruta de temporada	6 Crema de judías blancas y zanahoria Ensalada campera (patata, tomate, pimiento verde, cebolla, huevo duro y aceitunas) --- Cabeza de lomo de cerdo al horno con sanfaina Crestas de atún con ensalada Fruta de temporada y pan integral	7 Patatas estofadas con hortalizas (pimientos y cebolla) Garbanzos con tomate y huevo duro --- Muslo de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Tilapia con berenjena al horno Fruta de temporada ECO	8 Arroz con verduras (guisantes, calabaza y puerros) Ensalada variada --- Salmón a las finas hierbas y ensalada (lechuga, tomate y maíz) Tortilla campesite con patatas fritas Yogur natural sostenible sin azúcares	9 Tricolor de verduras (judías verdes, zanahorias y patatas) Sopa de pescado con arroz --- Lacitos de boloñesa de verduras (salsa de tomate, cebolla y soja texturizada) Salchichas de cerdo al horno con ensalada 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 Fruto de la temporada	Ensalada verde con atún Pechuga de pollo con calabacín gratinado Yogur
ALMUERZO	12 FESTIVO	13 Coliflor gallega con patata Ensaladilla russa --- Croquetas de jamón con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Huevos gratinados Fruta de temporada y pan integral	14 Garbanzos ECO con sofrito de hortalizas (pimientos, zanahoria, tomate y calabacín) Risotto de setas --- Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Magro de cerdo con salsa barbacoa y quinoa Fruta de temporada	15 "Escudella" con galets Ensalada caprese --- Jamoncitos de pollo en la jardinera (guisantes y zanahoria) Bacalao a la muselina de ajo con alubias blancas Yogur natural sostenible sin azúcares	16 Arroz con tomate Espinacas a la catalana --- Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Tortilla francesa con tomate al horno Fruta de temporada y pan integral
CENA		Crema de moniato 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 verduras Yogur
ALMUERZO	19 Puré de calabacín con picatostes Espirales con salsa de queso --- Ragut de ternera con setas y puerros Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada y pan integral	20 Lentejas ECO estofadas con verduras (cebolla y calabaza) Judías verdes con patata --- Tortilla de patata con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Wok de pavo con pimientos y cebolla Fruta de temporada	21 Arroz 3 delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) Espinacas con patata --- Rape a la marinera con ensalada (lechuga y aceitunas) Hamburguesa mixta a la plancha con verduras salteadas Yogur natural sostenible sin azúcares	22 Espirales integrales al pomodoro (tomate y orégano) Panaché de verduras --- Garbanzos guisados con verduras (zanahoria y cebolla) Tortilla de atún con ensalada Fruta de temporada ECO	23 Brócoli con patata Timbal de arroz con pisto de verduras --- Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Falafel Fruta de temporada y pan integral
CENA	Ensalada caprese Falafel con verduras Bol de yogur con fruta	Ensalada mixta Pavo a la plancha con ratatouille Yogur	Espinacas a la catalana Lomo a la parrilla con berenjena gratinada Fruto de la temporada	Crema de verduras Huevos rellenos de atún Yogur	Arroz con verduritas Merluza con alcachofas al horno Yogur
ALMUERZO	26 Arroz integral con salteado de tomate Sopa de cebolla --- Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Salmón al horno con cebolla confitada Fruta de la temporada	27 Fideos en cazuela (setas, zanahoria y pimientos) Brócoli con patata --- Caella al horno con limón y ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Pizza de beicon y verduras Fruta de temporada y pan integral	28 Judías verdes con patata Noodles con verduras --- Lentejas ECO al curri con arroz Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta de temporada	29 Crema de calabaza con picatostes de pan Albóndigas mixtas con salsa de tomate y chips de boniato Pastel 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		