

LUNES

4



Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con mantequilla y ajo

Pavo al horno estilo tandori

Tomate asado con orégano

Yogur ecológico de proximidad  
Fruta fresca de temporada

MARTES

5



Crema de calabaza natural de cultivo ecológico

Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón

Arroz pilaf

Queso  
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

6



Guisantes salteados de cultivo ecológico

Fusilli de cultivo ecológico con boloñesa vegetariana

Queso  
Fruta fresca de temporada

JUEVES

7



Minestrone con estrellas

Hamburguesa mixta 100% sin aditivos

Parmentier de boniato

Bizcocho casero  
Fruta fresca de temporada

VIERNES

8



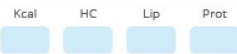
Arroz a la napolitana

Pez San Pedro al horno con salsa de puerro

Alubias de cultivo ecológico salteadas

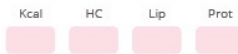
Yogur ecológico de proximidad  
Fruta fresca de temporada

11



FESTIVO

12



Crema de calabacín eco

Pollo al horno

Espirales eco salteados

Queso  
Fruta fresca de temporada

13



Coliflor de cultivo ecológico a la vinagreta francesa

Magro de cerdo de cerdo con sofrito natural de tomate

Patatas fritas caseras

Queso  
Fruta fresca de temporada

14



Mouliné de verduras ECO con queso cremoso

Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja

Natillas casera  
Fruta fresca de temporada

15



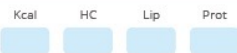
Lentejas de cultivo ecológico guisadas con verduras

Salmón con salsa de puerros

Arroz pilaf

Yogur ecológico de proximidad  
Fruta fresca de temporada

18



Judías verdes de cultivo ecológico con patata asada

Paella de tofu ecológico con verduritas de la huerta

Yogur ecológico de proximidad  
Fruta fresca de temporada

19



Mouliné de alubias ecológicas y verduras

Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza fina

Trigo tierno salteado

Queso  
Fruta fresca de temporada

20



Crema de zanahoria natural

Contramuslo de pollo asado con limón y pimienta

Cous cous

Queso  
Fruta fresca de temporada

21



Sopa de galets

Ragout de ternera al estilo tradicional

Tomate a la provenzal

Arroz con leche casero  
Fruta fresca de temporada

22



Espaguetis gratinados con queso mozzarella

Filete de merluza en salsa de manzana

Rodajitas de calabacín asado

Yogur ecológico de proximidad  
Fruta fresca de temporada

“Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.  
Se servirán las raciones adecuadas según franja de edad.”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

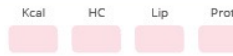
VIERNES

25



FESTIVO

26



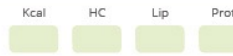
Macarrones integrales allá norma gratinados

Blanqueta de pavo guisada

Champiñones salteados

Queso  
Fruta fresca de temporada

27



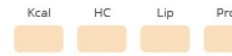
Brócoli de cultivo ecológico rehogado

Huevos aurora

Arroz salteado al curry

Queso  
Fruta fresca de temporada

28



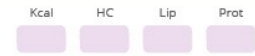
Alubias blancas de cultivo ecológico guisadas con quinoa

Filete de halibut al limón

Coliflor ecológico confitada con aceite de pimentón

Bizcocho de limón casero  
Fruta fresca de temporada

29



Crema de verduras natural

Roti de cerdo a la catalana con salsa de ciruelas

Patatas asadas con hierbas aromáticas

Yogur ecológico de proximidad  
Fruta fresca de temporada

2 OCTUBRE

3 OCTUBRE

4 OCTUBRE

5 OCTUBRE

6 OCTUBRE

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEÍNA  
Legumbre, pescado,  
carne, huevo

25%  
HIDRATOS  
DE CARBONO  
Patata, pasta, arroz

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS  
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA  
LEGUMBRE  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
PATATA  
PASTA/ ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA  
VERDURAS COCINADAS  
CARNE/ PESCADO/ HUEVO  
PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES  
CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES  
PESCADO/ CARN/ LEGUMBRES  
PASTA/ ARROZ  
PATATA

BIENVENIDÓS  
al  
COMEDOR

aprendiendo  
A COMER

# GOÛTERS

LUNES

Vaso de leche

Fruta de cultivo ecológico

Kcal: 115 Carb: 17 Prot: 6 Lip: 3

MARTES

Yogur

Kcal: 113 Carb: 17 Prot: 5 Lip: 3

MIÉRCOLES

Tostada de hummus de garbanzo de cultivo eco

Fruta de cultivo ecológico

Kcal: 121 Carb: 24 Prot: 3 Lip: 1

JUEVES

Yogur

Kcal: 113 Carb: 17 Prot: 5 Lip: 3

VIERNES

Zumo de naranja natural

Tostada con aceite de oliva virgen y tomate triturado

Kcal: 165 Carb: 17 Prot: 2 Lip: 5