

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				Ensalada completa <i>(Lechuga, maíz, aceitunas, tomate, remolacha y sardinitas)</i> Canelones Fruta
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Ensalada Consomé con picadillo Pollo a la plancha con verduritas Fruta	Ensalada Garbanzos guisados Rabas de calamar Macedonia	Ensalada Crema de calabacín Rustido de pavo al horno con champiñones Fruta	Ensalada Melón con jamón Fideuá Fruta	Ensalada Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con cebolla caramelizada Yogur
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Ensalada Espaguetis al pesto ó tomate Pescado al horno con cebolla y pimienta Fruta	Ensalada Crema de calabaza y puerro Conejo y pollo al horno a las finas hierbas con setas de otoño Fruta	Ensalada Arroz chino Ternera a la jardinera Compota	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, espárragos, maíz, sardinitas y fuet)</i> Arroz a la cubana con huevo Yogur	Ensalada Lentejas vegetarianas Croquetas de bacalao con zanahorias baby Fruta
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Ensalada de otoño <i>(Lechuga, granada, aguacate, queso y frutos secos)</i> Macarrones a la boloñesa Yogur	Ensalada Ensaladilla rusa Pechuga de pollo con aros de cebolla Fruta	Ensalada Arroz a la milanesa Pescado rebozado con tomates al horno Fruta	Ensalada Trinxat de col Cordon bleu de pavo al horno Fruta	Ensalada Crema de verduras Pizza Fruta
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, pepino y dados de tortilla de patatas)</i> Lentejas estofadas con quinoa Yogur	Ensalada Sopa de fideos Pollo rustido con verduras Fruta	Ensalada griega <i>(Tomate, mozzarella y aceitunas)</i> Arroz mar y montaña Fruta	Ensalada Judías verdes salteadas Pescado rebozado con patatas al horno Fruta	Ensalada completa <i>(Mesclum de lechugas, zanahoria, manzana, queso y nueces)</i> Lasaña Helado

- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

\* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, deberías de incluir 3 grupos de alimentos:  
**VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA**

\* Menús planificados por **ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA** \* **BERTA JIMÉNEZ BOVER** - DIETISTA NUTRICIONISTA