

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, maíz y sardinas)</i>	Ensalada Arroz con tomate y huevo duro	Ensalada Sopa + garbanzos	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, maíz, piña y jamón)</i>	Ensalada Crema de calabaza
Pastel de carne	Pescado al horno con salsa de naranja	Alitas de pollo al horno con pimiento italiano	Fideuá	Lomo a la plancha con sanfaina
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Ensalada completa <i>(Mesclum de lechugas, zanahoria, espárragos, aceitunas, tomate y salchichas)</i>	Ensalada Consomé con picadillo	Ensalada catalana <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, jamón, fuet y queso)</i>	Ensalada Espaguetis a la napolitana	Ensalada Verdura de temporada con patatas
Judías blancas estofadas	Pollo en salsa de curry y cuscús	Paella de pescado y marisco	Pescado en salsa verde	Hamburguesa con cebolla caramelizada
Fruta	Macedonia	Fruta	Fruta	Yogur
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, cebolla, pepinillos y atún)</i>	Ensalada Sopa de letras	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y tortilla de patatas)</i>	Ensalada Trinxat de col	Ensalada Arroz a la milanesa
Canelones	Estofado de ternera con setas de otoño	Lentejas guisadas con verduras y arroz	Pollo al horno con calabacín	Pescado a la romana con champiñones salteados
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Compota
<b>29</b>	<b>30</b>			
Ensalada Verdura tricolor Pavo al horno con tomates a la provenzal	Ensalada completa <i>(Lechuga, cherrys, maíz, aceitunas, queso fresco y manzana)</i> Albóndigas con puré de patata			
Fruta	Yogur			

- 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**