

	Día/Día 7	Día/Día 8	Día/Día 9	Día/Día 10	Día/Día 11
Ensalada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, manzana, naranja	Lechuga, tomate, atún, huevo duro	Lechuga, tomate, york, queso
Comida	Arroz al horno Surtido de fiambre Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de york Fruta	Espirales con atún Merluza menier Fruta	Hervido valenciano Pechuga de pollo Yogur natural	Sopa de pescado Albóndigas judía verde Fruta
Cena*	Verduras al horno, pescado azul al horno. Fruta	Sopa de pescado, tosta de jamón serrano y queso, Fruta	Champiñones salteados, ternera plancha. Fruta	Calabacín plancha, Frankfurt de pavo. Leche	Espinacas con bechamel, pescado blanco. Fruta
Amanida	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca	Lletuga, tomaca, dacsca, olives	Lletuga, tomaca, poma, taronja	Lletuga, tomaca, tonyina, ou dur	Lletuga, tomaca, york, formatge
Dinar	Arròs al forn Assortit de carn freda Fruta	Llenties amb verdures Truita de york Fruta	Espirals amb tonyina Lluç menier Fruta	Bullit valencià Pit de pollastre logurt natural	Sopa de peix Mandonguilles bajoquetes Fruta
Sopar*	Verdures al forn, peix blau al forn. Fruta	Sopa de peix, tosta de pernil serrà i formatge. Fruta	Xampinyons saltats, vedella planxa. Fruta	Carabassó planxa, frankfurt de titot. Llet	Espinacs amb beixamel, peix blanc. Fruta
	Día/Día 14	Día/Día 15	Día/Día 16	Día/Día 17	Día/Día 18
Ensalada	Lechuga, tomate, pasas, pipas	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, manzana, piña	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, manzana, naranja
Comida	Macarrones boloñesa Merluza en salsa verde Fruta	Arroz caldoso de pollo Tortilla de atún Fruta	Crema de zanahoria Hamburguesa pat fritas Fruta	Fideuà Croquetas caseras Flan	Garbanzos c/ espinacas Pizza Fruta
Cena*	Sopa juliana, huevo frito. Fruta	Crema de verduras, salmón a la plancha. Fruta	Sémola, calamar plancha. Yogur	Hervido, bistec. Fruta	Sopa de fideos, revuelto. Fruta
Amanida	Lletuga, tomaca, panses, pipes	Lletuga, tomaca, dacsca, olives	Lletuga, tomaca, poma, pinya	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca	Lletuga, tomaca, poma, taronja
Dinar	Macarrons bolonyesa Lluç en salsa verda Fruta	Arròs caldós de pollastre Truita de tonyina Fruta	Crema de safanòria Hamburguesa creïlles fregit Fruta	Fideuà Croquetes casolanes Flan	Cigrons amb espinacs Pizza Fruta
Sopar*	Sopa juliana, ou fregit. Fruta	Crema de verdures, salmó a la planxa. Fruta	Sèmola, calamar planxa. logurt	Bullit, bistec. Fruta	Sopa de fideus, remenat. Fruta
	Día/Día 21	Día/Día 22	Día/Día 23	Día/Día 24	Día/Día 25
Ensalada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, pasas, pipas	Lechuga, tomate, huevo, atún	Lechuga, tomate, york, queso	Lechuga, tomate, atún, olivas
Comida	Sopa de lluvia Pollo asado patat horno Fruta	Tiburones con bacon Merluza a la romana Fruta	Alubias con verduras Salchichas con tomate Fruta	Crema de calabacín Lomo empanado Yogur natural	Paella valenciana Tortilla de queso Fruta
Cena*	Ensalada de tomate, sandwich mixto. Fruta	Judías verdes, pechuga pollo a la plancha. Leche	Ensalada, pizza casera. Fruta	Huevo frito, tosta de york y queso. Fruta	Sopa de fideos, pescado azul al vapor. Fruta
Amanida	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca	Lletuga, tomaca, panses, pipes	Lletuga, tomaca, ou, tonyina	Lletuga, tomaca, york, formatge	Lletuga, tomaca, tonyina, olives
Dinar	Sopa de pluja Pollastre rostit creïlles forn Fruta	Taurons amb bacon Lluç a la romana Fruta	Fesols amb verdures Salsitxes amb tomaca Fruta	Crema de carabassó Llom arrebossat logurt natural	Paella valenciana Truita de formatge Fruta
Sopar*	Amanida de tomaca, sandvitx mixt. Fruta	Bajoquetes, pit de pollastre a la planxa. Llet	Amanida, pizza casolana. Fruta	Ou fregit, tosta de york i formatge. Fruta	Sopa de fideus, peix blau al vapor. Fruta
	Día/Día 28	Día/Día 29	Día/Día 30	Día/Día 31	
Ensalada	Lechuga, tomate, naranja, manzana	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, huevo, atún	Lechuga, tomate, pasas, pipas	
Comida	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta	Arroz blanco Salchichas Frankfurt Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Espaguetis con verdura Tortilla de york Natillas	
Cena*	Judías verdes, tortilla francesa. Yogur	Espinacas con patatas, huevo duro con tomate. Fruta	Champiñones salteados, merluza en salsa. Fruta	Sopa de pescado, boquerón frito. Fruta	
Amanida	Lletuga, tomaca, taronja, poma	Lletuga, tomaca, dacsca, olives	Lletuga, tomaca, ou, tonyina	Lletuga, tomaca, panses, pipes	
Dinar	Llenties amb verdures Lluç en salsa verda Fruta	Arròs blanc Salsitxes frankfurt Fruta	Sopa d'olla Bullit Fruta	Espaguetis verdures Truita de york Natilles	
Sopar*	Bajoquetes, truita francesa. logurt	Espinacs amb creïlles, ou dur amb tomaca. Fruta	Xampinyons saltats, lluç en salsa. Fruta	Sopa de peix, aladrocs fregit. Fruta	

**Información de alérgenos e intoxicaciones alimentarias:
Consulte al personal de cocina o cuidadoras**

**Informació d'al·lèrgens i intoxicacions alimentàries:
Consulte al personal de cuina o cuidadores**

*Recomendaciones para la cena/ Recomanacions per al sopar

Los viernes se servirá pan integral/ Els divendres se servirà pa integral