

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

- Ensalada de atún **tomate km0** [4,5,6]
- Arroz a banda [4,5,6]
- Fruta fresca

Pescado, verduras y fruta

07

- Crema de verduras ecológica y km0**
- Pollo al horno con cous-cous [9]
- Fruta ecológica y km0**

Pasta, pescado, ensalada y fruta

08

- Ensalada mixta **tomate km0**
- Lasaña de carne [8,9]
- Fruta fresca

Ensalada de quinoa con tofu y aguacate, lácteo

09

- Melón ecológico km0** con jamón serrano
- Merluza rebozada con puré de patatas [4,5,6,7,9]
- Yogur [8]

Sopa, huevo, ensalada y fruta

10

- Ensalada de garbanzos [8]
- Guisado de huevo [7]
- Bizcocho casero de zanahoria [7,8,9]

Sopa, cerdo, verduras y fruta

13

- Ensalada de alubias [4,5,6]
- Cabeza de lomo horno con verduras
- Fruta fresca

Pescado, verduras, arroz y fruta

14

- Ensalada de pavo
- Arroz con tomate y huevo hervido [7]
- Yogur [8]

Sopa, conejo, verduras y fruta

15

- Crema de verduras ecológica y km0**
- Pollo con patatas al horno
- Fruta km0**

Arroz, pollo, verduras y lácteo

16

- Ensalada payesa [4,5,6,7]
- Filete de abadejo plancha MSC pesca sostenible** con verduras al horno [4,5,6]
- Fruta ecológica y km0**

Crema verduras, ternera y fruta

17

- Ensalada mixta con olivas verdes y **tomate km0**
- Macarrones boloñesa [7, 9,11,13]
- Fruta fresca

Patata, pavo, verduras y fruta

20

- Ensalada de garbanzos [4,5,6]
- Tortilla de patatas [7]
- Fruta fresca

Pescado, verduras, pasta y lácteo

21

- Melón ecológico km0** con jamón serrano
- Pizza de pavo [8,9,11,13]
- Yogur [8]

Patata, ternera, verdura y fruta

22

- Crema de verduras ecológica y km0**
- Arroz de matanzas
- Fruta km0**

Arroz, cerdo, verdura y fruta

23

- Ensaladilla [4,5,6,7,13]
- Pollo rebozado con verduras [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13]
- Fruta fresca

Gazpacho, huevo, ensalada y fruta

24

- Ensalada de pavo **tomate km0**
- Guisado de **merluza MSC pesca sostenible** al estilo ibicenco [4,5,6]
- Fruta fresca

Pizza con harina de espolleta integral, pavo y fruta

27

- Ensalada de queso fresco [8]
- Lentejas guisadas con arroz integral
- Fruta fresca

Crema de verduras, tofu marinado, cous-cous y yogur vegetal

28

- Crema de verduras ecológica y km0**
- Pasta al pesto [1,2,3,7,8,9,11,13]
- Fruta fresca

Pescado, verduras, pasta y lácteo

29

- Ensalada mixta con **tomate km0**
- Fajitas de pollo con verduras [8,9]
- Fruta km0**

Sopa, pescado, verduras y fruta

30

- Ensalada de arroz [4,5,6]
- Tortilla de **calabacín ecológico y km0** [7]
- Yogur [8]

Ensalada de quinoa con tofu y aguacate y fruta

31

- Ensalada de pasta [9,11,13]
- Albóndigas de ternera con verduras [9,10,11,12,13]
- Fruta fresca

Arroz, huevo, verduras y fruta

Vegetariano

KM0

Ecológico

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

1 Cacahuete

2 Cáscara de frutos secos

3 Sésamo

4 Pescado

5 Crustáceos

6 Molusco

7 Huevo

8 Lactosa

9 Gluten

10 Apio

11 Mostaza

12 Sulfitos

13 Soja

14 Altramuces

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

- Ensalada de atún **tomate km0** [4,5,6]
- Arroz a banda [4,5,6]
- Fruita fresca

Peix, verdures i fruita

07

- Crema de verduras ecológica i km0**
- Pollo al horno con cous-cous [9]
- Fruita ecològica i km0**

Pasta, peix, amanida i fruita

08

- Ensalada mixta **tomate km0**
- Lasaña de carne [8,9]
- Fruita fresca

Ensalada de quinoa con tofu, advocat i lacti

09

- Melón ecológico km0** con jamón serrano
- Merluza rebozada con puré de patatas [4,5,6,7,9]
- logurt [8]

Sopa, ou, amanida i fruita

10

- Ensalada de garbanzos [8]
- Guisado de huevo [7]
- Bizcocho casero de zanahoria [7,8,9]

Sopa, porc, verdures i fruita

13

- Ensalada de alubias [4,5,6]
- Cabeza de lomo horno con verduras
- Fruita fresca

Peix, verdures, arròs i fruita

14

- Ensalada de pavo
- Arroz con tomate y huevo hervido [7]
- logurt [8]

Sopa, conill, verdures i fruita

15

- Crema de verduras ecológica i km0**
- Pollo con patatas al horno
- Fruita km0**

Arròs, pollastre, verdures i lacti

16

- Ensalada payesa [4,5,6,7]
- Filete de abadejo plancha MSC pesca sostenible** con verduras al horno [4,5,6]
- Fruita ecològica i km0**

Crema verduras, vedella i fruita

17

- Ensalada mixta con olivas verdes y **tomate km0**
- Macarrones boloñesa [7,9,11,13]
- Fruita fresca

Patata, gall dindi, verdures i fruita

20

- Ensalada de garbanzos [4,5,6]
- Tortilla de patatas [7]
- Fruita fresca

Peix, verdures, pasta i lacti

21

- Melón ecológico km0** con jamón serrano
- Pizza de pavo [8,9,11,13]
- logurt [8]

Patata, vedella, verdures i fruita

22

- Crema de verduras ecológica i km0**
- Arroz de matanzas
- Fruita km0**

Arròs, porc, verdura i fruita

23

- Ensaladilla [4,5,6,7,13]
- Pollo rebozado con verduras [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13]
- Fruita fresca

Gaspatxo, ou, amanida i fruita

24

- Ensalada de pavo **tomate km0**
- Guisado de **merluza MSC pesca sostenible** al estilo ibicenco [4,5,6]
- Fruita fresca

Pizza amb farina d'espoleta integral, gall dindi i fruita

27

- Ensalada de queso fresco [8]
- Lentejas guisadas con arroz integral
- Fruita fresca

Crema de verduras, tofu marinat, cuscus i iogurt vegetal

28

- Crema de verduras ecológica i km0**
- Pasta al pesto [1,2,3,7,8,9,11,13]
- Fruita fresca

Peix, verdures, pasta i lácti

29

- Ensalada mixta con **tomate km0**
- Fajitas de pollo con verduras [8,9]
- Fruita km0**

Sopa, peix, verdures i fruita

30

- Ensalada de arroz [4,5,6]
- Tortilla de **calabacín ecológico y km0** [7]
- logurt [8]

Ensalada de quinoa, tofu, advocat i fruita

31

- Ensalada de pasta [9,11,13]
- Albóndigas de ternera con verduras [9,10,11,12,13]
- Fruita fresca

Arròs, ou, verdures i fruita

Vegetariano

KMO

1 Cacahuete

3 Sésamo

5 Crustáceos

7 Huevo

9 Gluten

11 Mostaza

13 Soja

Ecológico

2 Cáscara de frutos secos

4 Pescado

6 Molusco

8 Lactosa

10 Apio

12 Sulfitos

14 Altramuces

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.