

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, berenjena, brócoli, calabaza, coliflor, col, escarola, espinacas, judía verde, lechuga, pimiento, tomate, zanahoria.

1 vez a la semana la fruta es de producción ecológica. Las hortalizas de los purés son de producción local y ecológica. Las legumbres son secas.

La merluza es de pesca sostenible certificada. Los productos de bienestar animal son la pechuga de pollo y el lomo de cerdo.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

3	4	5	6	7
Lentejas estofadas con verduras (cebolla, zanahoria, judía verde) (1)	Macarrones integrales Aglio e Olio (1,3)	Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, calabaza acelgas)	Crema de Calabaza	Arroz integral con Verduras (puerro, pimiento rojo, zanahoria)
Filete de Pavo a la plancha	Bacalao al horno (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pechuga de Pollo al horno	Gallienta con empanado casero (1,3,4)
Ensalada con Crostones (lechuga, tomate, escarola, zanahoria) (1)	Salsa de Tomate (cebolla, pimientos, tomátiga, aromáticos) y Patata	Ensalada con Pipas de Calabaza (romana, canonges, tomate, zanahoria)	Cebolla, Manzana y Patata	Tomate aliñado con Aceitunas verdes
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de legumbres con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras salteadas y salmón / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quínoa con calabaza y pistachos / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casera / Fruta
10	11	12	13	14
Tallarines integrales con salsa de espinacas (7)	Crema de Coliflor y Lentejas con Crostones (1)	Arroz integral con Salsa de Tomate	Guiso de Alubias Blancas con Verduras	Crema de Champiñones
Tortilla a la francesa (3)	Lomo al horno	Merluza al horno (4)	Pollo asado con Limón y Romero	Palometa a la Milanese (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4)
Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	Ensalada con Sésamo (lechuga, escarola, tomate cherry, zanahoria) (11)	a la Vasca (judías verdes, guisantes, espárragos)	Patatas Fritas	Tomate aliñado con Orégano
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pavo a la plancha con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enfarinat / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras al horno y Quiche casero variado / Fruta
17	18	19	20	21
Lentejas estofadas con verduras (1)	Paella de Verduras (guisantes, judía verde) (9)	Guiso de Garbanzos con Verduras	Crema de Zanahoria y Calabaza con Crostones (1)	Espaguetis integrales aglio e olio (1,3,7)
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Fogonero enharinado (1,4)	Huevo cocido con Patata (3)	Guiso de Ternera	Limanda al horno con Picada (ajo, perejil) (4)
Ensalada con Espinacas (iceberg, espinacas, zanahoria, maíz)	Brócoli y Zanahoria al vapor	Tomate aliñado con Albahaca	Patata y Verduras (ajo, laurel, cebolla, zanahoria y guisantes)	Ensalada con Brotes (iceberg, escarola, tomate, zanahoria, soja) (6)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Cuajada (7)
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo salteado con quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata, cebolla, tomate y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pa amb oli / Fruta
24	25	26	27	28
Crema de Verduras con Crostones (1)	Guiso de Alubias Blancas con Verduras (cebolla, zanahoria, calabaza)	Arroz integral a la milanese (salsa de tomate, bacon, queso) (6,7,12)	Guiso de Garbanzos con Verduras (cebolla, calabaza, acelgas)	Fideos Payeses (1,3) (judía verde, coliflor, zanahoria)
Redondo de Pavo al horno	Salchicha de Cerdo (6,7,12)	Salmón a la plancha (4)	Pollo con salsa cazadora (cebolla, champiñones, caldo)	Tortilla de Patata y Coliflor (3)
Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	Puré de Patata	Ensalada con Maíz (romana, hoja de roble, zanahoria)	Cebolla, Champiñones y Patata	Ensalada con Quínoa (romana, canónigos, zanahoria, aceitunas)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Guiso de Lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y cuscús con nueces y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y tortilla a la francesa con coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos mexicanos variados / Fruta

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos