

<p><u>ESTE MES SE SERVIRAN LAS SIGUIENTES FRUTAS:</u> MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA CONFERENCIA NARANJA PLÁTANO MANDARINA</p> 	<p>PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p><u>TODOS LOS JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL</u></p> 			<p>VIERNES / DIVENDRES 01</p> <p>Ensalada- Amanida Arroz caldoso con pollo Arròs caldos amb pollastre Filete de jurel en su jugo encebollado Filet de jurel en el seu suc amb ceba Fruta – Fruita Kcal 438 Prot 27 Lip 9 HC 61</p>
<p>LUNES / DILLUNS 04</p> <p>Crema de verduras Crema de verdures Filete de ternera al horno con verduras Filet de vedella al forn amb verdures Fruta – Fruita Kcal735 Prot 28 Lip 36 HC 75</p>	<p>MARTES / DIMARTS 05</p> <p>Parrillada de verduras Graellada de verdures Tortilla francesa con ensalada Truita francesa amb amanida Fruta – Fruita Kcal 438 Prot 27 Lip 9 HC 61</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 06</p> <p>Ensalada- Amanida Paella valenciana Paella valenciana Entremeses light Entremesos light Fruta – Fruita Kcal 695 Prot 37 Lip 14 HC 104</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 07</p> <p>Sopa de verduras Sopa de verdures Pechuga de pollo al horno con tomate asado Pit de pollastre al forn amb tomata rostida Yogur desnatado – logurt desnatat Kcal513 Prot 35 Lip 17 HC 55</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 08</p> <p>Fideuá de verduras Fideuá de verdures Abadejo en su jugo con cebolla y ajitos Abadejo en el seu suc amb ceba i alls Fruta – Fruita Kcal 588 Prot 18 Lip 14 HC 96</p>
<p>LUNES/ DILLUNS 11</p> <p>Guisado de patata con verduras Guisat de creïlles amb verdures Filete de pavo a la naranja Filet de titot a la taronja Fruta- Fruita Kcal 597 Prot 40 Lip 18 HC 69</p>	<p>MARTES / DIMARTS 12</p> <p>Judías verdes salteadas Bajoquetes saltejades Contramuslo de pollo con ensalada Contracuixa de pollastre amb amanida Yogur desnatado- logur desnatat Kcal 494 Prot 34 Lip 15 HC 57</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 13</p> <p>Sopa de ave Sopa d’au Ternera en salsa con verduras Vedella en salsa amb verdures Fruta – Fruita Kcal 523 Prot 24 Lip 15 HC 71</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 14</p> <p>Lentejas estofadas Llentilles estofades Tortilla francesa con ensalada Truita francesa amb amanida Fruta- Fruita Kcal 550 Prot 33 Lip 15 HC 70</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 15</p> <p>Pasta lazos con tomate y verduras Pasta llaços amb tomata i verdures Merluza en su jugo con guisantes Lluç en el seu suc amb pèsols Fruta –Fruita Kcal 599 Prot 20 Lip 11 HC 104</p>
<p>LUNES / DILLUNS 18</p> <p>ALIMENTOS PARA LA VISTA Crema de zanahoria Crema de carlota Pechuga de pavo al horno con verduras Pit de titot al forn amb verdures Fruta - Fruita Kcal 556 Prot 36 Lip 12 HC 74</p>	<p>MARTES / DIMARTS 19</p> <p>ALIMENTOS PARA LOS HUESOS Ensalada- Amanida Pasta con verduras Pasta amb verdures Tortilla francesa Truita francesa Yogur desnatado – logurt desnatat Kcal 720 Prot 24 Lip 31 HC 88</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 20</p> <p>ALIMENTOS PARA EL CEREBRO Arroz con acelgas Arròs amb bledes Pescado azul en su jugo con ensalada Peix blau en el seu suc amb amanida Fruta – Fruita Kcal470 Prot 21 Lip 11 HC 71</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 21</p> <p>ALIMENTOS PARA EL CORAZON Sopa de ave Sopa d’au Contramuslo de pollo al horno con patatas vapor Contracuixa de pollastre al forn amb creïlla vapor Fruta- Fruita Kcal 635 Prot 39 Lip 18 HC 79</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 22</p> <p>ALIMENTOS PARA LOS MUSCULOS Garbanzos estofados con zanahoria Cigrons estofats amb carlota Filete de jurel encebollado con ensalada Filet de jurel amb ceba i amanida Fruta – Fruita Kcal 637 Prot 37 Lip 19 HC 79</p>
<p>LUNES / DILLUNS 25</p> <p>Pasta con tomate Pasta amb tomata Abadejo en salsa verde con guisantes Abadejo en salsa verda amb pèsols Fruta – Fruita Kcal627 Prot 32 Lip 14 HC 93</p>	<p>MARTES / DIMARTS 26</p> <p>Crema de verduras Crema de verdures Muslo de pollo asado con manzana asada Cuixa de pollastre rostida amb poma rostida Fruta- Fruita Kcal609 Prot 42 Lip 18 HC 69</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 27</p> <p>Sopa de verduras Sopa de verdures Merluza en salsa con ensalada Lluç en salsa amb amanida Fruta – Fruita Kcal448 Prot 21 Lip 12 HC 63</p>	<p>JUEVES / DIJOURS 28</p> <p>Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Tortilla francesa con ensalada Truita francesa amb amanida Yogur desnatado – logurt desnatat Kcal521 Prot 31 Lip 16 HC 62</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ALGUNOS DE LOS PLATOS DE LA SEMANA “ALIMENTA TU FUERZA”, PUEDEN SUFRIR ALGUNA VARIACIÓN, PARA SER LO MAS SIMILAR POSIBLE AL MENU BASAL, PERO SIEMPRE RESPETANDO LAS ALERGIAS O INTOLERANCIAS CORRESPONDIENTES.