NATIVIDA NTRA SRA *Menú Basal* **ENERO/GENER** 2020

LUNES/DILLUNS 06 FESTIVO FESTIU	**MARTES/DIMARTS 07** *Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78* Ensalada de lechuga, tomate y atún Coditos a los tres quesos Colzets als tres formatge Pizza de york Pizza de york Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc	**MIÉRCOLES/DIMECRES 08** *Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78* Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Lentejas caseras Llentilles casolanes Palometa al horno con ratatouille Palometa al forn amb ratatouille Fruta – Fruita Pan integral – Pa integral	**JUEVES/DIJOUS 09** *Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77* Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi Sopa de puchero con garbanzos Sopa d´olla amb cigrons Cocido completo Olla completa Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc	**VIERNES/DIVENDRES 10** ***MENÚ MARINERO*** Fideuá-Fideua Tosta de salmorejo y caballa Tosta de salmorejo i verat Yogur con fideos de colores Iogurt amb fideus de colors
LUNES/DILLUNS 13 *Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97* Ensalada de lechuga, tomate y jamón york Lentejas con verduras y taquitos de jamón Llentilles amb verdures i taquets de pernil Tortilla de patata con verduras rehogadas Truita de creïlla amb verdures ofegades Lacteo – Lacti Pan blanco – Pa blanc	**MARTES/DIMARTS 14** *Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Espirales ECO con atún y tomate Espirals ECO amb tonyina i tomata Lenguadina en salsa verde con guisantes Lenguadina en salsa verda amb pésols Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc	**MIÉRCOLES/DIMECRES 15** *Kcal714 Prot 14 Lip 27 HC 102* Ensalada de tomate, cebolla, huevo y atún Paella valenciana Paella valenciana Panini Panini "DESGUSTACIÓN DE QUESOS Fruta – Fruita Pan integral – Pa integral	**JUEVES/DIJOUS 16** *Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67* Ensalada de lechuga, y surimi Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla Bollit de creïlla, batxoqueta verda, carlota i ceba Escalope de pollo empanado con salteado de verduras Escalopa de pollastre empanat amb saltat de verdures Fruta – Fruita / Pan blanco – Pa blanc	**VIERNES/DIVENDRES 17** *Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71* Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de pescado Sopa de peix Ragout de ternera con patatas dado Ragout de vedella amb creïlles dau Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc
LUNES/DILLUNS 20 *Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90* Ensalada de lechuga y bacon Crema de calabacín con picatostes Crema de carabasseta amb rostes Albóndigas en salsa con guisantes y arroz Mandonguilles en salsa amb pésols i arròs ZUMO NARANJA NATURAL SUC TARONJA NATURAL Pan blanco – Pa blanc	**MARTES/DIMARTS 21** *Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68* Ensalada de lechuga, manzana, surimi Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con zanahoria baby Truita francesa amb carlota bay NATILLAS CON GALLETAS Pan blanco – Pa blanc	**MIÉRCOLES/DIMECRES 22** *Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93* Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Merluza en salsa de puerros Lluç amb salsa de porros Lacteo – Lacti Pan integral – Pa integral	**JUEVES/DIJOUS 23** *Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99* Ensalada de lechuga, tomate, pepino CALDO DE LA ABUELA Macarrones ECO con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i york Bacalao al horno con cebolla Bacallà al forn amb ceba Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc	**VIERNES/DIVENDRES 24** *Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77* Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Lentejas caseras Llentilles casolanes Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil brassejat amb coliflor en tempura Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc
LUNES/DILLUNS 27 *Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107* Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana-Arròs a la cubana Tosta de tomate y atún Tosta de tomata i tonyina Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc	**MARTES/DIMARTS 28** *Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70* Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de cocido Sopa d´olla Pollo con mostaza a la miel con patatas Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles Fruta - Fruita Pan blanco – Pa blanc	**MIÉRCOLES/DIMECRES 29** *Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73* Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Potaje de garbanzos Potage de cigrons Merluza al horno con champiñones Lluç al forn amb xampinyons Fruta - Fruita Pan integral – Pa integral	**JUEVES/DIJOUS 30** *Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63* Ensalada de lechuga y atún Lentejas con chorizo Llentilles amb xoriço Bacalao crujiente casero con pisto de verduras Abadejo cruixent casolà amb samfaina de verdures Fruta – Fruita Pan blanco – Pa blanc	**VIERNES/DIVENDRES 31** *Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90* Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideua Fideua Tortilla con atún con tempura de berenjena Truita de tonyina amb tempura d'albergínia Lacteo – Lacti Pan blanco – Pa blanc