



1ª SEMANA / 1ª SETMANA

					JUEVES 1 DIJOURS 1	Kcal 825 Prot. 31gr HC 115gr Lip 28gr	VIERNES 4 DIVENDRES 4	Kcal 780 Prot. 29gr HC 108gr Lip 26gr
1º					Arroz con acelgas <i>Arròs amb bledes</i>		Crema de puerros <i>Crema de porros</i>	
1º					Sopa de lluvia <i>Sopa de pluja</i>		Verduras salteadas <i>Verdures salteades</i>	
2º					Salchichas con patatas <i>Salsitxes amb creïlles</i>		Ragut de magro a la jardineria <i>Ragut de magre a la jardineria</i>	
2º					Panga en salsa con patatas <i>Panga amb salsa i creïlles</i>		Magro plancha con verduras <i>Magre planxa amb verdures</i>	
POSTRE POSTRES					Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>		Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>	
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT					Hervido y pechuga de pollo <i>Bullit i pit de pollastre</i>		Alcachofa salteada y pescado azul <i>Carxofa saltejada i peix blau</i>	

2ª SEMANA / 2ª SETMANA

	LUNES 5 DILLUNS 5	Kcal 844 Prot. 31gr HC 116gr Lip 28gr	MARTES 6 DIMARTS 6	MIÉRCOLES 7 DIMECRES 7	Kcal 779 Prot. 25gr HC 109gr Lip 27gr	JUEVES 8 DIJOURS 8	VIERNES 9 DIVENDRES 9	Kcal 785 Prot. 29gr HC 108gr Lip 26gr
1º	Sopa de arroz <i>Sopa de arròs</i>		FESTIU	Puré de zanahoria y patata <i>Puré de carlota i creïlles</i>		FESTIU	Espirales con atún <i>Espirals napamb tonyina</i>	
1º	Arroz caldoso con pollo <i>Arròs caldós amb pollastre</i>			Coliflor con bechamel <i>Coliflor amb beixamel</i>			Sopa de fideos <i>Sopa de fideus</i>	
2º	Lomo plancha con patatas <i>Llom planxa amb creïlles</i>			Pizza ausolan <i>Pizza ausolan</i>			Merluza en salsa <i>Lluç amb salsa</i>	
2º	Tortilla de patata <i>Truita de creïlles</i>			Pescado horno con verduras <i>Peix al forn amb verdures</i>			Pescado rebozado con verduras <i>Peix arrebossat amb verdures</i>	
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>			Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>			Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>	
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Judías y albóndigas de pollo <i>Bajoquetes i mandonguilles de pollastre</i>			Sopa de pasta y ternera plancha <i>Sopa de pasta i vedella planxa</i>			Espinacas gratinadas y pollo de pavo <i>Espinacs gratinats i pit de tiot</i>	

3ª SEMANA / 3ª SETMANA

	LUNES 12 DILLUNS 12	Kcal 832 Prot. 33gr HC 112gr Lip 28gr	MARTES 13 DIMARTS 13	MIÉRCOLES 14 DIMECRES 14	Kcal 803 Prot. 30gr HC 111gr Lip 26gr	JUEVES 15 DIJOURS 15	Kcal 789 Prot. 27gr HC 110gr Lip 26gr	VIERNES 16 DIVENDRES 16	Kcal 827 Prot. 31gr HC 114gr Lip 27gr
1º	Lentejas caseras <i>Lentejas casolanes</i>		Fideua <i>Fideua</i>	Macarrones con chorizo <i>Macarrons amb xoriço</i>		Hervido valenciano <i>Bullit valencià</i>		Arroz al horno <i>Arròs al forn</i>	
1º	Puré de legumbres <i>Puré de llegums</i>		Sopa de pescado <i>Sopa de peix</i>	Puré de patata y zanahoria <i>Puré de creïlla i carlota</i>		Guisado de costillas <i>Guisat de costelles</i>		Sopa de arroz <i>Sopa de arròs</i>	
2º	Varitas de merluza con tomate <i>Varetes de lluç amb tomaca</i>		Entremeses variados <i>Entremesos variats</i>	Lomos de merluza en salsa <i>Lloms de lluç amb salsa</i>		Tortilla de patata con mayonesa <i>Truita de creïlles amb maionesa</i>		Croquetas de pollo con lechuga <i>Croquetes de pollastre amb amanida</i>	
2º	Panga en salsa con patatas <i>Panga amb salsa amb creïlles</i>		Albóndigas jardinera <i>Mandonguilles jardinera</i>	Pescado rebozado con verduras <i>Peix arrebossat amb verdures</i>		Longanizas con pisto <i>Llonganisses amb samfaina</i>		Pollo al horno con patatas panadera <i>Pollastre al forn amb creïlles</i>	
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>		Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>		Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>		Fruta o lácteo <i>Pollastre amb pepitoria</i>	
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Ensalada y tortilla <i>Amanida i truita</i>		Hervido valenciano y pescado azul <i>Bullit valencià i peix blau</i>	Puré de verduras y sandwich mixto <i>Puré de verdures i sandwich mixto</i>		Sopa de pescado y ternera plancha <i>Sopa de peix i vedella planxa</i>		Menestra y huevo <i>Minestra i ou</i>	





4ª SEMANA / 4ª SETMANA

	LUNES 19 DILLUNS 19 Kcal 832 Prot. 33gr HC 112gr Lip 28gr	MARTES 20 DIMARTS 20 Kcal 830 Prot. 27 gr HC 102gr Lip 27gr	MIÉRCOLES 21 DIMECRES 21 Kcal 870 Prot. 27 gr HC 112 gr Lip 30 gr	JUEVES 22 DIJOUS 22	VIERNES 23 DIVENDRES 23
1º	Puré de verduras <i>Puré de verdures</i>	Guisado de costillas <i>Guisado de costelletes</i>	Caracoles boloñesa <i>Caragols bolonyesa</i>	MENÚ ESPECIAL DE NADAL	FESTIU
1º	Potaje de garbanzos <i>Potatge de cigrons</i>	Sopa de fideus <i>Sopa de fideus</i>	Judias con tomate y jamón <i>Fesols amb tomàquet i pernil</i>		
2º	Tortilla francesa con queso <i>Truita francesa amb formatge</i>	Merluza rebozada con mayonesa <i>Lluç arrebossat amb maionesa</i>	Pollo horno con verduras <i>Pollastre al forn amb verdures</i>		
2º	Varitas de merluza c/ ketchup <i>Varetes de lluç a/ ketchup</i>	Pescado al horno con mayonesa <i>Peix al forn amb maionesa</i>	Pechuga pollo con guarnición <i>Pit de pollastre amb guarnició</i>		
POSTRE POSTRES	Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>	Fruta o lácteo <i>Fruita o làcti</i>		
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	Sopa de pasta y longanizas <i>Sopa de pasta i llonganises</i>	Hervido de acelgas y sepia <i>Hervido de bledes i sípia</i>	Sopa de pescado y tortilla <i>Sopa de peix i truita</i>		

5ª SEMANA / 5ª SETMANA

	LUNES 26 DILLUNS 26	MARTES 27 DIMARTS 27	MIÉRCOLES 28 DIMECRES 28	JUEVES 29 DIJOUS 29	VIERNES 30 DIVENDRES 30
1º	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
1º					
2º					
2º					
POSTRE POSTRES					
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT					