



1ª SEMANA / 1ª SETMANA

		MARTES 1 DIMARTS 1	MIÉRCOLES 2 DIMECRES 2	Kcal 854 Prot. 28 gr HC 103gr Lip 29 gr	JUEVES 3 DIJOUS 3	Kcal 811 Prot. 30 gr HC 111 gr Lip 27 gr	VIERNES 4 DIVENDRES 4	Kcal 780 Prot. 29 gr HC 108 gr Lip 26 gr
1º		<b>FESTIU</b>	<b>Lentejas caseras</b> <i>Llenties casolanes</i>		<b>Cracoles boloñesa</b> <i>Caragols bolonyesa</i>		<b>Guisado de ternera</b> <i>Guisat de vedella</i>	
1º	<b>Sopa de fideos</b> <i>Sopa de fideus</i>			<b>Hervido valenciano</b> <i>Bullit valencià</i>		<b>Puré de verduras</b> <i>Puré de verdures</i>		
2º			<b>Hamburguesa con guarnición</b> <i>Hamburguesa amb guarnició</i>		<b>Croquetas de pollo c/mayonesa</b> <i>Croquetes de pernil i maionesa</i>		<b>Croquetas de bacalao</b> <i>Croquetes bacallà</i>	
2º			<b>Tortilla de patata</b> <i>Truita de creïlles</i>		<b>Panga en salsa con patatas</b> <i>Panga amb salsa i creïlles</i>		<b>Salchichas con guarnición</b> <i>Salsitxes amb guarnició</i>	
POSTRE POSTRES			<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>	
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT			<b>Ensalada y pizza</b> <i>Amanida i pizza</i>		<b>Menestra y tortilla francesa</b> <i>Minestra de verdures i truita francesa</i>		<b>Sopa de pasta y lomo plancha</b> <i>Sopa de pasta i llomello planxa</i>	

2ª SEMANA / 2ª SETMANA

	LUNES 7 DILLUNS 7	Kcal 880 Prot. 21 gr HC 112 gr Lip 29 gr	MARTES 8 DIMARTS 8	Kcal 680 Prot. 28 gr HC 89 gr Lip 29 gr	MIÉRCOLES 9 DIMECRES 9	Kcal 856 Prot. 26 gr HC 115 gr Lip 32 gr	JUEVES 10 DIJOUS 10	Kcal 779 Prot. 25 gr HC 109 gr Lip 27 gr	VIERNES 11 DIVENDRES 11	Kcal 851 Prot. 31 gr HC 117 gr Lip 28 gr
1º	<b>Espirales con chorizo</b> <i>Espirals amb xoriço</i>		<b>Sopa de fideos</b> <i>Sopa de fideus</i>		<b>Potaje de garbanzos</b> <i>Potage de cigrons</i>		<b>Puré de zanahoria y patata</b> <i>Puré de carlota amb creïlla</i>		<b>Arroz a banda</b> <i>Arròs a banda</i>	
1º	<b>Sopa de estrellitas</b> <i>Sopa d'estrelletes</i>		<b>Lasaña</b> <i>Lasanya</i>		<b>Crema de puerros</b> <i>Crema de porros</i>		<b>Lasaña</b> <i>Lasanya</i>		<b>Hervido valenciano</b> <i>Bullit valencià</i>	
2º	<b>Filete de pescado con papas</b> <i>Filet de peix amb papas</i>		<b>Escalope de pollo con tomate</b> <i>Escalopa de pollastre amb tomaca</i>		<b>Longanizas con tomate</b> <i>Llonganisses amb tomaca</i>		<b>Magro rebozado con tomate</b> <i>Magre arrebossat amb tomaca</i>		<b>Entremeses variados</b> <i>Entremesos variats</i>	
2º	<b>Nuggets de pollo</b> <i>Nuggets de pollastre</i>		<b>Filete de pescado con mayonesa</b> <i>Filet de peix amb maionesa</i>		<b>Merluza rebozada c/ guarnición</b> <i>Lluç arrebossat amb guarnició</i>		<b>Tortilla francesa con york</b> <i>Truita francesa amb pernil dolç</i>		<b>Albondigas de bacalao</b> <i>Mandonguilles de bacallà</i>	
POSTRE POSTRES	<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>	
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	<b>Ensalada y pescado azul</b> <i>Amanida i peix blau</i>		<b>Hervido de acelgas y ternera</b> <i>Bullit de bledes i vedella</i>		<b>Sopa de pescado y hou</b> <i>Sopa de peix i ou</i>		<b>Ensalada y sandwich mixto</b> <i>Amanida i sandwich mixto</i>		<b>Hervido y calamares en salsa</b> <i>Bullit i calamars en salsa</i>	

3ª SEMANA / 3ª SETMANA

	LUNES 14 DILLUNS 14	Kcal 811 Prot. 30 gr HC 111 gr Lip 27 gr	MARTES 15 DIMARTS 15	Kcal 804 Prot. 30 gr HC 110 gr Lip 27 gr	MIÉRCOLES 16 DIMECRES 16	Kcal 840 Prot. 31 gr HC 115 gr Lip 28 gr	JUEVES 17 DIJOUS 17	Kcal 780 Prot. 29 gr HC 108 gr Lip 26 gr	VIERNES 18 DIVENDRES 18	Kcal 820 Prot. 23 gr HC 108 gr Lip 28 gr
1º	<b>Sopa de pescado</b> <i>Sopa de peix</i>		<b>Paella valenciana</b> <i>Paella valenciana</i>		<b>Caracoles napolitana</b> <i>Caragols a la napolitana</i>		<b>Hervido valenciano</b> <i>Bullit valencià</i>		<b>Lentejas caseras</b> <i>Llenties cassolanes</i>	
1º	<b>Canelones</b> <i>Canelons</i>		<b>Sopa de estrellitas</b> <i>Sopa d'estrelletes</i>		<b>Espinacas con bechamel</b> <i>Espinacs amb beixamel</i>		<b>Guisado de costillas</b> <i>Guisat de costelles</i>		<b>Crema de calabacín</b> <i>Crema de carbassó</i>	
2º	<b>Hamburguesa con patatas</b> <i>Hamburguesa amb creïlles</i>		<b>Calamares a la andaluza</b> <i>Calamars a l'andalussa</i>		<b>Halibut rebozado con mayonesa</b> <i>Halibut arrebossat amb maionesa</i>		<b>Pollo al horno con verduras</b> <i>Pollastre al forn amb verdures</i>		<b>Tortilla de espinacas</b> <i>Truita d'espinacs</i>	
2º	<b>Panga en salsa con patatas</b> <i>Panga amb salsa amb creïlles</i>		<b>Lomo adobado con guarnición</b> <i>Llom adobat amb guarnició</i>		<b>San jacob casero</b> <i>Sant jacob casolà</i>		<b>Merluza rebozada con mayonesa</b> <i>Lluç arrebossat amb maionesa</i>		<b>Varitas de merluza c/guarnición</b> <i>Varetes de lluç amb guarnició</i>	
POSTRE POSTRES	<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Pollastre amb pepitoria</i>	
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	<b>Sopa de pasta y longanizas</b> <i>Sopa de pasta i llonganisses</i>		<b>Hervido valenciano y pollo plancha</b> <i>Bullit valencià i pit de pollastre</i>		<b>Puré de verduras y albóndigas</b> <i>Puré de verdures i smandonguilles</i>		<b>Ensalada y pizza</b> <i>Amanida i pizza</i>		<b>Sopa de pescado y ternera plancha</b> <i>Sopa de peix i vedella planxa</i>	





4ª SEMANA / 4ª SETMANA

	LUNES 21 DILLUNS 21	Kcal 832 Prot. 33 gr HC 112 gr Lip 28 gr	MARTES 22 DIMARTS 22	Kcal 823 Prot. 30 gr HC 109 gr Lip 26 gr	MIÉRCOLES 23 DIMECRES 23	Kcal 856 Prot. 26 gr HC 115 gr Lip 32 gr	JUEVES 24 DIJOUS 24	Kcal 823 gr Prot. 29 gr HC 108 gr Lip 26 gr	VIERNES 25 DIVENDRES 25
1º	<b>Arroz a la cubana</b> <i>Arròs a la cuabana</i>		<b>Crema de verduras</b> <i>Crema de verdures</i>		<b>Macarrones boloñesa</b> <i>Macarrons bolonyesa</i>		<b>Guisado de costillas</b> <i>Guisat de costelletes</i>		<b>FESTIU</b>
1º	<b>Coliflor con bechamel</b> <i>Coliflor amb beixamel</i>		<b>Sopa de fideos</b> <i>Sopa de fideus</i>		<b>Judias con tomate y jamón</b> <i>Fesols amb tomàquet i pernil</i>		<b>Sopa de lluvia</b> <i>Sopa de pluja</i>		
2º	<b>San jacob con guarnición</b> <i>San jacob amb guarnició</i>		<b>Longanizas con pisto</b> <i>Llonganisses amb samfaina</i>		<b>Filete de pescado c/ mayonesa</b> <i>Filet de peix amb maionesa</i>		<b>Tortilla francesa con bacon</b> <i>Truita francesa amb bacon</i>		
2º	<b>Varitas de merluza c/ ketchup</b> <i>Varetes de lluç a/ ketchup</i>		<b>Albondigas de bacalao</b> <i>Mandonguilles de bacallà</i>		<b>Pechuga pollo con guarnición</b> <i>Pit de pollastre amb guarnició</i>		<b>Lomo a la plancha con patatas</b> <i>Llom a la planxa amb patates</i>		
POSTRE POSTRES	<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	<b>Menestra y pescado rebozado</b> <i>Minestra i peix arrebossat</i>		<b>Hervido de acelgas y sepia</b> <i>Hervido de bledes i sípia</i>		<b>Sopa de fideos y sachichas</b> <i>Sopa de fideus i salsitxes</i>		<b>Puré de zanahoria y hamburguesa</b> <i>Puré de carlota i hamburguesa</i>		

5ª SEMANA / 5ª SETMANA

	LUNES 28 DILLUNS 28	Kcal 780 Prot. 29 gr HC 106 gr Lip 27 gr	MARTES 29 DIMARTS 29	Kcal 831 Prot. 31 gr HC 114 gr Lip 28 gr	MIÉRCOLES 30 DIMECRES 30	Kcal 811 Prot. 30 gr HC 111 gr Lip 27 gr			
1º	<b>Crema de puerros</b> <i>Crema de porros</i>		<b>Potaje de garbanzos</b> <i>Potage de cigrons</i>		<b>Tallarines carbonara</b> <i>Tallarins carbonara</i>				
1º	<b>Lasaña</b> <i>Lasanya</i>		<b>Sopa maravilla</b> <i>Sopa meravella</i>		<b>Hervido valenciano</b> <i>Bullit valencià</i>				
2º	<b>Pollo horno c/patatas</b> <i>Pollastre al forn a/creilles</i>		<b>Lomo adobado con cuarnición</b> <i>Llom adobat amb guarnició</i>		<b>Merluza rebozada con mayonesa</b> <i>Lluç arrebossat amb maionesa</i>				
2º	<b>Pollo al horno c/ guarnición</b> <i>Pollastre al forn amb guarnició</i>		<b>Filete de pescado en salsa</b> <i>Filet de peix amb salsa</i>		<b>Albóndilas de carne en salsa</b> <i>Mandonguilles de carn amb salsa</i>				
POSTRE POSTRES	<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>		<b>Fruta o lácteo</b> <i>Fruita o làcti</i>				
CENA RECOMENDADA SOPAR RECOMANAT	<b>Sopa de fideos y tortilla</b> <i>Sopa de fideus i truita</i>		<b>Hervido de acelgas y tortilla</b> <i>Bullit de bledes i truita</i>		<b>Sopa de pasta y salchichas</b> <i>Sopa de pasta i salsitxes</i>				