



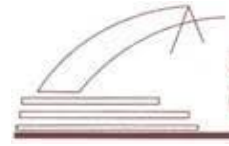
LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
		SOPA DE CALDO DE POLLO Y VERDURAS (1,3) MERLUZA AL HORNO (4) PATATAS HERVIDAS CON JUDIAS TIERNAS YOGUR (7) Sugerencias para la cena Cocido de lentejas Fruta de temporada		ARROZ SALTEADO CON FRUTOS DEL MAR Y VERDURAS (zanahoria, cebolla, pimiento rojo) (2,4,14) POLLO AL HORNO ENSALADA RÚSTICA con nueces (8) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Huevos hervidos con patatas y verduras al vapor Fruta de temporada		COCIDO DE GARBANZOS CON VERDURAS (con clabaza ecológica) BOQUERONES ENHARINADOS ENSALADA DE OTOÑO con cebolla morada FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Filete de pavo con ensalada de couscous Fruta de temporada		SPAGUETTIS CON PIMIENTO ROJO Y ATÚN (1,3,4) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA(3) ENSALADA INVERNAL (lechuga, mezclum, naranja y manzana) FRUTA ECOLÓGICA Sugerencias para la cena Rape al vapor con brocoly y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
COCIDO DE LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO (1,3) ENSALADA TROPICAL YOGUR (7) Sugerencias para la cena Totilla de patata y cebolla con ensalada Fruta de temporada	ARROZ 5 DELICIAS(PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, MAIZ, GUI SANTES TORTILLA FRANCESA (3) ENSALADA CAMPERA con aceitunas (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Filete de pavo con ensalada y ensalada variada Fruta de temporada	PURÉ DE LEGUMBRES Y VERDURAS con espinacas HOKY AL VAPOR (4) ENSALADA GRIEGA con queso fresco y aceitunas negras (7) FRUTA ECOLÓGICA Sugerencias para la cena Merluza con aliño de ajo y pimentón y arroz con verduras Fruta de temporada	SOPA DE PESCADO DE ROCA (1,2,3,4,14) CON SOPA REDONDO DE PAVO PURÉ DE PATATAS (1,7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Garbanzos con verduras y couscous integral Fruta de temporada	ENSALADA DE ESPIRALES CON ATÚN, MAIZ Y ACEITUNAS(3,4) LENGUADO AL HORNO (4) BRÓCOLI T ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Ensalada variada y quiche de espinacas y queso Fruta de temporada					
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
FIDEOS CASEROS CON VERDURAS (1,3) RABAS DE CALAMAR (1,3,4) ENSALADA ORIENTAL con naranja, pimiento y soja (6) YOGUR (7) Sugerencias para la cena Totilla de patata y cebolla con ensalada Fruta de temporada	COCIDO DE JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABAZIN Y PATATA(3) ENSALADA MEDITERRANEA con atún (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Bacalao con salsa de tomate y patata Fruta de temporada	ENSALADA DE GARBANZOS CON LECHUGA, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS (4) POLLO AL HORNO CON PATATA FRITA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Cocido de lentejas Fruta de temporada	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (1,7) REDONDO DE TERNERA CON SALSA DE VERDURA Y MENESTRA FRUTA ECOLÓGICA Sugerencias para la cena Pollo salteado con verduras y arroz Fruta de temporada	ARROZ A LA NAPOLITANA MEDALLONES DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL (4) ENSALADA DE CANÓNIGOS con queso fresco (7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Ensalada y Quesadillas variadas Fruta de temporada					
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
COCIDO DE JUDIAS PINTAS CON COL Y VERDURAS PESCADO AL VAPOR (4) ENSALADA DE MAIZ (mezclum, tomate y maiz) YOGUR (7) Sugerencias para la cena Quinoa con verduras y lomo Fruta de temporada	SOPA DE "BULLIT " CON FIDEO FINO (1,3) ESTOFADO DE ALBONDIGAS (1,6,7,12) CON PATATAS Y GUI SANTES FRUTA ECOLÓGICA Sugerencias para la cena Lazos (pasta con garbanzos, cebolla, pimiento y tomate Fruta de temporada	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Puré de verduras y croquetas y ensalada Fruta de temporada	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA(3) ENSALADA DE TOMATE CHERRY FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Couscous tipo 3 delicias con verduras y tortilla Fruta de temporada	MACARRONES integrales CON SALSA CARBONARA(cebolla, champiñones y nata) (1,3,7) ATÚN CON PISTOS DE VERDURAS(4) ENSALADA DE OTOÑO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Ensalada variada y pizza casera Fruta de temporada					
LUNES	30	MARTES	31						
CREMA DE BROCOLI Y GUI SANTES (7) CON PICATOSTES (1) SALSICHAS CASERAS(7) ENSALADA 4 ESTACIONES (lechuga, mezclum, tomate, remolacha y zanahoria) YOGUR (7) Sugerencias para la cena huevo hervido con patatas, verduras y atún Fruta de temporada	ARROZ SALTEADO CON BAICON, PIMIENTO Y SALSA DE TOMATE MERLUZA REBOZADA (4) ENSALADA CAPRESE(mezclum, tomate, aceitunas, queso y allbahaca) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencias para la cena Garbanzos salteados con verduras y pollo Fruta de temporada								

Leyenda de alérgenos presentes:

1: Cereales con gluten y derivados 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Dióx. de azufre y sulfitos 13: Altramuzes 14: Meluzas



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005



**Restaurant
Can Arabí**