

# SIN LACTOSA PLV SIN TERNERA SIN SOJA SIN MARISCO

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE  
COMPOTA

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)  
FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ  
COMPOTA

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON TOMATE  
PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN)  
BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA  
COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO  
PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y JAMON COCIDO  
ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLÒGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES  
PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA  
MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
COMPOTA

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS  
PAVO CON PISTO Y QUINOA ECO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE  
PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES  
LIMANDA CON PATATA AL CALIU  
COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**  
PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y PAN RALLADO  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ  
UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA  
LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

# SIN CARNE SIN LACTOSA SIN PLV

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE  
COMPOTA

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)  
HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)  
FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
COMPOTA

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA  
TOFU AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA  
COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO  
LIMANDA A LA PLANCHA CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO  
ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES  
SALMON AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA  
HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
COMPOTA

19

SOPA DE VERDURAS CON PISTONES ECOLOGICOS  
BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES  
LIMANDA CON PATATA AL CALIU  
COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA  
TOFU AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y PAN RALLADO  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ  
UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA  
LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA SIN ALERGENOS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

2

FESTIVO

9

ESPIRALES (sin gluten sin huevo) CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

3

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

17

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON CHAMPIÑONES

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

19

SOPA DE VERDURAS CON PISTONES (sin gluten sin huevo)

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

PAVO CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

# SIN FRUTOS SECOS, NECTARINA Y MELOCOTON

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA SIN ALERGENOS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

# SIN PIEL DE MELOCOTON

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

2

FESTIVO

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

16

LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR NATURAL COOPERATIVA DE OLOT

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

BUTIFARRA AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

CORDON BLEU CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

CROQUETAS DE LA ABUELA CON LEGHUCA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA (PERMITIDA)

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA PERMITIDA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

# SIN FRUTOS ROJOS

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

CROQUETAS DE LA ABUELA CON LEGHUCA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

BUTIFARRA AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

CORDON BLEU CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



Sense lactosa plv, sense gluten, ceba, sucre blanc, maionesa, plàtan, soja, cerdo, salmon, lentejas, garbanzos, frutos secos, sin vinagre, sin pimienta, verduras/frutas restringidas TRITURADO

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

TRITURADO DE MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

4

TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA

TRITURADO DE MERLUZA CON CALABACIN

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

5

TRITURADO DE ARROZ ECO CON ZANAHORIA

TRITURADO FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

8

TRITURADO DE JUDIA VERDE Y PATATA

TRITURADO DE POLLO CON CALABAZA

COMPOTA

9

TRITURADO ESPIRALES (sin gluten sin huevo) CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE MERLUZA CON JUDIA VERDE

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

10

TRITURADO DE ARROZ ECO CON ZANAHORIA Y CALABACIN

TRITURADO DE PAVO CON BERENJENA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

11

TRITURADO DE CALABACIN Y ZANAHORIA

TRITURADO DE TORTILLA FRANCESA CON PATATA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

12

TRITURADO DE ESPINACAS Y PATATA

TRITURADO DE PAVO CON JUDIA VERDE

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

15

TRITURADO DE CALABAZA Y PATATA

TRITURADO DE HUEVO DURO CON ARROZ

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

16

TRITURADO DE CALABACIN Y PATATA

TRITURADO DE TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA

COMPOTA

17

TRITURADO MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON JUDIA VERDE

TRITURADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

18

TRITURADO JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

TRITURADO DE POLLO ECO CON CALABACIN

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

19

TRITURADO DE JUDIA VERDE Y PATATA

TRITURADO DE PAVO CON ZANAHORIA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

22

TRITURADO DE JUDIAS BLANCAS ECO CON PATATA

TRITURADO DE TORTILLA CON CALABAZA

COMPOTA

23

TRITURADO DE ARROZ ECOLOGICO CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE MERLUZA CON JUDIA VERDE

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

24

TRITURADO JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

TRITURADO DE TERNERA CON PATATA

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

25

TRITURADO DE CALABAZA Y PATATA

TRITURADO DE POLLO CON CALABACIN

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

26

TU ESCOGES SALUDABLE

TRITURADO DE JUDIA VERDE Y PATATA

TRITURADO DE TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN

FRUTA PERMITIDA

29

TRITURADO DE ESPINACAS CON PATATA

TRITURADO DE LIMANDA CON ARROZ INTEGRAL

COMPOTA (FRUTA PERMITIDA)

30

TRITURADO DE PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA

TRITURADO DE MERLUZA CON JUDIA VERDE Y ZANAHORIA

COMPOTA



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

# SIN FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUISADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA SIN ALERGENOS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.





# SIN GAMBAS

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

BUTIFARRA AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

SALMON AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

PAVO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



# SIN GLUTEN SIN LACTOSA PLV

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

COMPOTA

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta sin gluten sin huevo)

LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

COMPOTA

9

ESPIRALES (sin gluten sin huevo) CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN)

BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

COMPOTA

17

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON CHAMPIÑONES

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

COMPOTA

19

SOPA DE VERDURAS CON PISTONES (sin gluten sin huevo)

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA SIN ALERGENOS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

COMPOTA

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE Y CALABACIN

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

COMPOTA

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta sin gluten sin huevo)

LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES (sin gluten sin huevo) CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN)

BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, QUESO FRESCO Y JAMON COCIDO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES (sin gluten sin huevo) CON CHAMPIÑONES

PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE VERDURAS CON PISTONES (sin gluten sin huevo)

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA SIN ALERGENOS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y MOZZARELA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



# SIN CERDO SIN TERNERA

NOVIEMBRE - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

TOFU AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y QUESO FRESCO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLÒGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

CORDON BLEU CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

LIMANDA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA DE VERDURAS (TOMATE, CALABACIN, MOZZARELLA...)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

TOFU AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y QUESO FRESCO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLÒGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

CORDON BLEU CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA DE VERDURAS (TOMATE, CALABACIN, MOZZARELLA...)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

# SIN CARNE

# NOVIEMBRE - 2021

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE Y QUESO RALLADO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE

QUESITO Y MEMBRILLO

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)

HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)

FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON SALSA DE QUESO

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA

TOFU AL HORNO CON DADOS DE BERENJENA

COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO

LIMANDA A LA PLANCHA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y QUESO FRESCO

ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES Y QUESO

SALMON AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA

HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

QUESITO Y MEMBRILLO

19

SOPA DE VERDURAS CON PISTONES ECOLOGICOS

BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES

LIMANDA CON PATATA AL CALIU

COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA

TOFU AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA DE VERDURAS (TOMATE, CALABACIN, MOZZARELLA...)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ

UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA

LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR COOPERATIVA DE OLOT

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

MACARRONES ECO CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE  
COMPOTA

4

SOPA MINISTRONE CON VERDURAS (con pasta eco)  
LOMO DE CERDO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ ECO A LA CAZUELA (con guisantes, cebolla y zanahoria)  
FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON PATATA, LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

8

GARBANZOS ECOLOGICOS CON VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ  
COMPOTA

9

ESPIRALES ECOLOGICOS CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

10

ARROZ ECO CON VERDURAS (BROCOLI, ZANAHORIA Y CALABACIN) Y SALSA DE SOJA  
BUTIFARRA AL HORNO SIN ALERGENOS CON DADOS DE BERENJENA  
COMPOTA

11

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
FRUTA DE TEMPORADA

12

PATATA HERVIDA CON BROCOLI ECOLOGICO  
PAVO GUIADO CON CHAMPIÑONES  
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y JAMON COCIDO  
ARROZ ECO A LA CUBANA CON TOMATE FRITO ECOLOGICO Y HUEVO DURO  
FRUTA DE TEMPORADA

16

LENTEJAS ECOLÒGICAS GUIADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA)  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

17

MACARRONES ECOLOGICOS CON CHAMPIÑONES  
PAVO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

18

JUDIA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICA  
MUSLO DE POLLO ECO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
COMPOTA

19

SOPA DE AVE CON PISTONES ECOLOGICOS  
BACALAO AL HORNO CON PISTO Y QUINOA ECO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

22

JUDIAS BLANCAS ECO ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA SIN ALERGENOS A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

23

ARROZ ECOLOGICO CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

24

JUDIA VERDE SALTEADA CON CHAMPIÑONES  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA AL CALIU  
COMPOTA

25

GARBANZOS ECOLOGICOS CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA ECOLOGICA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ECOLOGICO CON LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

26

**TU ESCOGES SALUDABLE**

PIZZA dieta CON TOMATE, CALABACIN Y PAN RALLADO  
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE, MAIZ  
UVAS

29

PATATA Y COLIFLOR ECOLOGICA CON ACEITE DE OLIVA  
LIMANDA CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL  
FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

30

LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
COMPOTA

Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.



Comienza con un buen **DESAYUNO**

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

**LOS GUARDIANES DE LA SALUD**

1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2 Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.

3 El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

