

2n T  
18-19

# Dilluns

**7** Lechuga, Zanahoria, Aceitunas, Maíz Arroz A La Cubana Con Tomate Y Huevo Merluza A La Plancha con Patatas Al Horno Filete De Merluza A La Plancha Revuelto De Legumbres Con Cebolla. Lomo Al Horno. Fruta Del Tiempo

**14** Lechuga, Tomate, Remoiacha, Maíz Pure De Verduras Eco Y Legumbre Eco Pollo Al Horno A La Chilindrón Fruta Ecológica Empanadillas De Verduras. Queso Fresco. Fruta Del Tiempo

**21** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Olivas Espirales Tricolor Con Tomate, Queso Y Champiñones Colas De Rape A La Marinera Fruta Del Tiempo Judías Verdes Con Jamón York. Pechugade Pavo A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**28** Lecguga, Zanahoria, Atún, Maíz Lentejas Con Verduras Y Chorizo Tortilla De Patatas con Caballa Fruta Del Tiempo Verduras Al Horno. Filete De Pescado A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**4** Lechuga, Zanahoria, Olivas Y Nueces Arroz A La Cubana Con Tomate Y Huevo Cordon Bleu De Pavo con Verduras Fruta Del Tiempo Crema De Calabacin, Zanahoria Y Patata. Emperador En Salsa. Lacteo

**11** Ensalada Especial Completa Con Atún Lasaña De Carne Con Bechamel Y Tomate Fruta Del Tiempo Hervido Valenciano. Filete De Ternera Plancha. Fruta Del Tiempo

**18** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Olivas Arroz Caldoso Con Verduras Y Legumbres Lomo Al Horno con Champiñones Y Pasas Fruta Del Tiempo Crema De Calabacin, Zanahoria Y Patata. Emperador Plancha. Lacteo

**25** Lechuga Eco, Tomate, Atún, Maíz Crema Eco De Verduras Y Legumbres Pollo Al Horno con Salteado Campero Fruta Del Tiempo Ensalada Valenciana. Calamares Al Horno. Lacteo

**4** Lechuga, Tomate, Quinoa, Surimi Arroz A La Milanese Merluza Orly con Verdura En Tempura Fruta Del Tiempo Verduras A La Plancha. Pechugade Pavo A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**11** Lechuga Eco, Tomate, Zanahoria, Surimi Lentejas Eco Con Zanahoria Y Espinacas Filete De Limanda Rebozada con Guarnición Fruta Ecológica Revuelto De Legumbres Con Cebolla. Tortilla A La Francesa. Lacteo

**18** Lechuga, Tomate Sopa De Puchero Caterguai Puchero Caterguai Fruta Del Tiempo Hervido Valenciano. Empanadillas De Atún. Fruta Del Tiempo

**25** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Remolacha Espirales Tricolores A La Boloñesa Halibut Al Horno Con Salsa Marinera Fruta Del Tiempo Ensalada Especial. Tortilla De Ajos Tiernos. Fruta Del Tiempo

# Dimarts

**8** Lechuga Eco, Atún, Maíz, Remolacha Lentejas Eco Con Verduras Lomo Al Horno con Champiñones Y Pasas Fruta Ecológica Sopa De Pescado Con Delicias De Mar. Tortilla A La Francesa. Lacteo

**15** Lechuga, Tomate, Remoiacha, Maíz Espaguetis Con Atún, Tomate Y Queso Halibut Al Horno Con Salsa Marinera Fruta Del Tiempo Crema De Verduras Variadas Con Patata. Tortilla De Atún. Lacteo

**22** Lechuga, Tomate, Quinoa, Surimi Sopa De Puchero Con Garbanzos Longanizas Blancas con Patatas Al Horno Lácteo Y Fruta Ensalada Verde Con Queso Fresco. Berenjena Rellena Con Verduras Y Carne Picada. Fruta Del Tiempo

**29** Ensalada Especial Completa Con Atún Paella Valenciana Con Pollo Y Verduras Fruta Del Tiempo Verduras A La Plancha. Filete De Ternera Plancha. Lácteo Y Fruta

**5** Lechuga Eco, Tomate, Quinoa, Remolacha Lentejas Eco Con Verduras Merluza Orly con Verduras Croquetas De Bacalao Ensalada Variada Con Frutos Secos. Tortilla De Verduras. Fruta Del Tiempo

**12** Lechuga, Tomate, Maíz, Olivas Crema De Verduras Variadas Con Patata Hamburguesa Completa Fruta Del Tiempo Revuelto De Setas Con Verduras Y Cebolla. Tortilla A La Francesa. Fruta Del Tiempo

**19** Lechuga, Zanahoria, Surimi Y Huevo Sopa De Verduras Con Garbanzos Pizza De Jamón York Y Queso Lácteo Y Fruta Revuelto De Champiñones Con Verduras Y Huevo. Filete De Pescado Papillotte. Lacteo

**26** Lechuga, Tomate, Surimi, Nueces Macarrones A La Boloñesa Tortilla De Verduras con Queso Fruta Del Tiempo Menestra De Verduras Salteadas. Chuletas De Cordero. Lacteo

**5** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Atún Crema De Verduras, Patata Y Legumbres Hamburguesa De Ternera Fruta Del Tiempo Ensalada Variada. "coques De Dacs". Fruta Del Tiempo

**12** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Quinoa Arroz A La Cubana Con Tomate Y Huevo Solomillos De Pollo Caseros Fruta Del Tiempo Consomé Vegetal. Lomo Con Salsa De Tomate. Fruta Del Tiempo

**19**

**26** Lechuga Eco, Tomate, Aceitunas, Quinoa Crema De Verduras Eco Y Legumbres Eco Cabeza De Lomo Al Horno con Patata Panadera Lácteo Y Fruta Sopa De Verduras Con Lluvia. Calamares A La Plancha. Fruta Eco Y Lácteo

# Dimecres

**9** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Surimi Macarrones Con Atún, Tomate Y Queso Filete De Limanda con Cebolla Y Guisantes Fruta Del Tiempo Ensalada Murciana (tomate, Pimiento, Berenjena, Aceitunas). Pechugade Pavo A La Plancha. Lacteo

**16** Lecguga, Zanahoria, Atún, Maíz Guisado De Patata Y Verduras Con Ternera Tortilla De Verduras con Caballa Lácteo Y Fruta Consomé Vegetal. Filete De Pescado A La Plancha. Lacteo

**23** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Maíz Arroz A La Milanese Merluza Orly con Verduras Fruta Del Tiempo Ensaladilla Rusa. Pechuga A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**30** Lechuga Eco, Tomate, Atún, Maíz Pure De Verduras Eco Y Legumbre Eco Hamburguesa Completa Fruta Eco Y Lácteo Sopa De Fideos. Brochetas De Lomo Y Pimiento. Fruta Del Tiempo

**6** Lechuga, Tomate, Olivas, Pasas Fideuà De Pescado Con Frutos Del Mar Tortilla De Patata Y Verduras con Caballa Fruta Del Tiempo Sémola De Arroz. Coca De Guisantes Y Cebolla. Fruta Del Tiempo

**13** Lechuga Eco, Zanahoria, Atún, Maíz Potaje De Garbanzos Eco Con Verduras Eco Merluza Rebozada Con Tempura De Verduras Fruta Ecológica Consomé Vegetal. Pizza De Atun Y Tomate. Fruta Del T.

**20** Lechuga, Tomate, Maíz, Nueces Espaguetis Con Atún, Tomate Y Queso Filete De Merluza A La Plancha con Verduras Fruta Del Tiempo Sopa De Pescado Con Delicias De Mar. Tortilla De Patatas. Lacteo

**27** Lechuga, Tomate, Olivas, Quinoa Arroz Caldoso Con Verduras Y Pollo Merluza Orly con Guarnición Fruta Del Tiempo Sopa De Verduras Con Estrellitas. Tortilla De Patatas Y Cebolla. Fruta Del Tiempo

**6** Lechuga, Zanahoria, Surimi Y Huevo Fideuà De Pescado Con Frutos Del Mar Fingers De Pollo con Guarnición Fruta Del Tiempo Hervido Valenciano. Filete De Pescado A La Plancha. Lacteo

**13** Ensalada Especial Completa Con Atún Lasaña De Carne Con Bechamel Y Tomate Fruta Del Tiempo Crema De Verduras Variadas Con Patata. Filete De Pescado A La Plancha. Lacteo

**20** Lechuga, Tomate, Olivas, Remolacha Macarrones Napolitana Tortilla De Patatas con Queso Fresco Valenciano Fruta Del Tiempo Filete De Pescado A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**27** Lechuga Eco, Tomate, Zanahoria, Atun Arroz Al Horno Con Costilla, Garbanzos Y Patata Croquetas De Bacalao Fruta Del Tiempo Ensalada Variada. Pescado Azul Al Papillote. Fruta Del Tiempo

# Dijous

**10** Lechuga Eco, Tomate, Zanahoria, Quinoa Sopa De Verduras Con Estrellitas Albóndigas De Carne A La Jardinera Lácteo Y Fruta Parrillada De Verduras. Emperador Plancha. Fruta Del Tiempo

**17** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Nueces Arroz Al Horno Con Costillitas Y Botifarra Croquetas De Bacalao Fruta Del Tiempo Lomo Al Horno. Lacteo

**24** Lechuga Eco, Tomate, Atún, Aceitunas Potaje De Garbanzos Eco Con Verduras Tortilla De Patatas con Queso Fruta Ecológica Puré De Verduras Y Patata. Creps De Jamon York I Queso. Fruta Del Tiempo

**31** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Olivas Macarrones A La Boloñesa Filete De Merluza Al Horno con Cebolla Y Guisantes Fruta Del Tiempo Salteado De Verduras Con Legumbres Y Jamon. Pechuga A La Plancha. Lacteo

**7** Lechuga, Zanahoria, Atún, Huevo Crema Mediterránea Pollo Al Horno Con Patatas Y Manzana Fruta Del Tiempo Sopa De Pescado Con Pasta. Merluza Al Horno. Lacteo

**14** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Surimi Paella Valenciana Con Pollo Y Verduras Empanadillas De Atún Fruta Del Tiempo Crema De Verduras Variadas Con Patata. Sepia A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**21** Lechuga Eco, Tomate, Zanahoria, Quinoa Lentejas Eco Con Zanahoria Y Espinacas Tortilla De Patatas con Caballa Fruta Del Tiempo Arroz Tres Delicias. Enslada De Tomate Con Queso Fresco. Fruta Del Tiempo

**28** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Remolacha Lentejas Con Zanahoria Y Espinacas Hamburguesa Completa Fruta Del Tiempo Ensalada Murciana (tomate, Pimiento, Berenjena, Aceitunas). Pechuga A La Plancha. Lacteo

**7** Lechuga Eco, Zanahoria, Maíz Y Surimi Potaje De Garbanzos Eco Con Verduras Eco Tortilla De Patata Y Verduras con Queso Fresco Valenciano Fruta Del Tiempo Sopa De Pescado Con Pasta. Calamares Al Horno. Fruta Del Tiempo

**14** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Atún Puré De Verduras Y Legumbres Pizza De Jamón York Y Queso Fruta Del Tiempo Sémola De Arroz Con Caldo De Pescado. Emperador En Salsa. Fruta Del Tiempo

**21** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Nueces Arròs Del Senyoret Con Delicias De Mar Lomo Adobado con Patata Panadera Fruta Del Tiempo Empanadillas De Verduras. Varitas De Merluza. Lacteo

**28** Lechuga, Tomate, Atún, Olivas Lentejas Eco Con Verduras Tortilla De Patatas con Queso Fruta Ecológica Ensalada Valenciana. Filete De Ternera Plancha. Lacteo

# Divendres

**11** Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pasas Fideuà De Pescado Con Frutos Del Mar Tortilla De Patata Y Verduras con Queso Fruta Del Tiempo Crema De Verduras. Ventresca De Merluza Al Horno. Fruta Del Tiempo

**18** Lechuga, Maíz, Atún, Surimi Lentejas Con Zanahoria Y Espinacas Solomillos De Pollo Caseros con Verdura En Tempura Fruta Del Tiempo Arroz Tres Delicias. Calamares A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**25** Ensalada Especial Completa Con Atún Lasaña De Carne Con Bechamel Y Tomate Fruta Del Tiempo Día Libre

**1** Lechuga Y Tomate Sopa De Puchero Caterguai Puchero Caterguai Fruta Del Tiempo Tortilla De Queso. Fruta Del Tiempo

**8** Lechuga, Zanahoria, Maíz, Olivas Filete De Halibut con Patata Panadera Fruta Del Tiempo Día Libre

**15** Lechuga, Tomate, Maíz, Olivas Estofado De Sepia Con Verduras, Guisantes Y Pimiento. Tortilla De Verduras con Queso Fresco Valenciano Lácteo Y Fruta Verduras A La Plancha. Tortilla De Patatas. Fruta Del tiempo

**22** Lechuga, Tomate, Maíz, Atún Arroz Al Horno Con Costilla, Garbanzos Y Patata Filete De Halibut con Verduras Fruta Del Tiempo Verduras A La Plancha. Tortilla De Patatas. Fruta Del Tiempo

**1** Lechuga, Tomate, Maíz, Surimi Espaguetis Con Atún, Tomate Y Queso Goulash De Ternera Con Verduras Fruta Del Tiempo Ensalada Especial Completa Con Atún. Filete De Merluza Con Guarnición. Lacteo

**8** Ensalada Especial Completa Con Atún Paella Valenciana Con Pollo Y Verduras Lácteo Y Fruta Escalibada De Pimiento Y Berenjena. Salmón Al Horno Con Verduras. Lacteo

**15** Lechuga, Zanahoria, Maíz, Olivas Guiso De Pescado Con Sepia Y Delicias De Mar Tortilla De Verduras con Caballa Lácteo Y Fruta Revuelto De Champiñones Con Verduras Y Huevo. Atun A La Plancha. Fruta Del Tiempo

**22** Lechuga Eco, Zanahoria, Maíz, Olivas Potaje De Garbanzos Eco Con Verduras Eco Emperador Plancha con Fruta Ecológica Verduras A La Plancha. Tortilla De Queso. Fruta Del Tiempo

**29** Lechuga, Tomate, Maíz, Nueces Puré De Calabacin Y Zanahoria Cordon Bleu De Pavo Fruta Del Tiempo Menestra De Verduras Salteadas. Tortilla De Jamón Serrano. Fruta Del Tiempo

GENER

FEBRER

MARÇ



Colectividades Caterguai s.l.

El menú van acompanyats de 20 gr. de pa.

El contingut en al-lèrgens dels plats pot consultar-se en l'adreça del centre.

Part inferior: Propostes per al sopar.

Percentatge mitjà del valor nutritiu del mes:	Energ. Kcal	Glúcidos Gr.	Prot. Gr.	Grasa Gr.
OCTUBRE	730.25	89.35	32.35	27.05
		48.94%	17.72%	33.34%
NOVEMBRE	783.31	92.53	37.62	29.19
		47.25%	19.21%	33.54%
DECEMBRE	771.22	93.08	34.29	29.08
		48.28%	17.79%	33.94%