

<p>LUNES/DILLUNS 1 Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90 Ensalada de otoño (lechuga, tomate, calabaza y salsa de yogurt) Amanida de tardor (encisam, tomaca, carabassa i salsa de yogurt) Crema de calabacín con picatostes Crema de carabasseta amb rostes Albóndigas en salsa con guisantes y arroz Mandonguilles en salsa amb péssols i arròs Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 2 Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68 Ensalada de invierno (patata, lechuga, zanahoria, tomate y salsa de remolaxa) Amanida d'hivern (creilla, encisam, carlota, tomaca, salsa de remolaxa) Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con dados de calabacín Trita francesa amb daus de carabasseta Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 3 Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93 Ensalada de primavera (lechuga, tomate cherry, atún, espárragos y huevo duro) Amanida de primavera (encisam, tomaca cherry, tonyina, espàrrec i ou dur) Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melòs de pollastre i xampinyons Croquetas con mahonesa Croquetes amb maionesa Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 4 Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77 Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y cebolla crujiente) Amanida d'estiu (encisam, tomaca, carlota, dacsà i ceba cruixent) Lentejas ECO estofadas Llenties ECO estofades Aguja de cerdo filete al horno Aguila de porc filete al forn Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 5 Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99 Ensalada variada – Amanida variada Macarrones ECO con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i pernil dolç Bacalao al horno Bacallà al forn Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries (Acuerdo con Asociación de productores de plátanos de Canarias) Pan blanco-Pa</p>
<p>LUNES/DILLUNS 8 Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada variada – Amanida variada Arroz con pisto de verduras Arròs amb sanfaina de verdures Merluza en salsa de puerros Luç en salsa de porros Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 9 Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada variada – Amanida variada Lentejas ECO con chorizo Llenties ECO amb xoriço Gallo San Pedro a la madrileña con sus patatitas Gall San Pere a la madrilenya amb les seues creïlletes Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 10 Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada variada – Amanida variada Sopa de cocido de la abuela Sopa d'olla de la iaia Pollo asado con verduras Pollastre rostít amb verdures Zumó naranja natural-Suc taronja natural Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 11 Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada variada – Amanida variada Crema de legumbres Crema de llegums Lomo en salsa de queso con champiñones Llom en salsa de formatge amb xampinyons Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 12 Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada variada – Amanida variada Fideua Fideuà Tortilla de patata Trita de creïlla Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries Pan blanco-Pa</p>
<p>LUNES/DILLUNS 15 Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada variada – Amanida variada Crema de verduras Crema de verdures Longanizas de cerdo con pisto Longanisses de porc amb sanfaina Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 16 MENÚ "DISFRAZANDO LAS VERDURAS" Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate, acelitunas Amanida d'encisam, tomaca i olives Espirales con verduras Espirals amb verdures Hamburguesa con aros de cebolla Hamburguesa amb cércols de ceba Biscocho de zanahoria casero con azúcar glass Bescuit de carlota cassolà amb sucre glass Pan blanco- Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 17 Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada variada – Amanida variada Lentejas ECO con patata y verdura Llenties ECO amb creïlla i verdura Merluza en salsa verde Luç amb salsa verda Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 18 Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Ensalada variada – Amanida variada Arroz al horno Arròs al forn York, queso y salchichón York, formatge i salsitxó Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 19 Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79 Ensalada variada – Amanida variada Potaje de garbanzos con verduras Potatge de cigrons amb verdures Tortilla francesa con dados de calabacín Trita francesa amb daus de carabasseta Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries Pan blanco-Pa</p>
<p>LUNES/DILLUNS 22 Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada variada – Amanida variada Sopa de verduras con fideos Sopa de verdures amb fideus Salmón a la crema Salmó a la crema Yogurt-logurt Pan blanco-Pa</p>	<p>MARTES/DIMARTS 23 Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada variada – Amanida variada Crema de calabaza con picatostes Crema de carabassa amb rostes Ragout de ternera con patatas dado Ragout de vedella amb creïlles dau Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 24 Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70 Ensalada variada – Amanida variada Lentejas ECO estofadas Llenties ECO estofades Pizza de atún Pizza de tonyina Zumó naranja natural-Suc taronja natural Pan integral-Pa integral</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 25 Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada variada – Amanida variada Espaguetis ECO a la napolitana Espaguetis ECO a la napolitana "Degustación de queso de la granja Els Masets" "Degustació de formatge de la granja Els Masets" Y chorizo, queso y pavo I xoriço, formatge i titot Fruta-Fruita Pan blanco-Pa</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 26 Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84 Ensalada variada – Amanida variada Arroz caldoso de marisco Arròs caldós de marisc Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes Mandonguilles de bacallà amb mousse de péssols Plátano de Canarias-Plàtan de Canàries Pan blanco-Pa</p>
<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>	<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>	<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>	<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>	<p>PROYECTO EDUCATIVO "AL COMPÁS"</p>