

FEBRER | MONTCAU-LA MOLA (Secundaria)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS o ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P TORTILLA DE QUESO (3, 7) o TORTILLA DE CHAMPIÑONES Y BERENJENA (3) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PESCADO CON PISTONES (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) o SOPA DE VERDURAS CON PISTONES (1, 9, T6, T10) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS o PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU DADOS DE PATATAS SALTEADOS PO YOGUR (7) 3	1P GARBANZOS CON VERDURAS O HUMMUS CASERO CON BASTONCITOS DE PAN Y DIPS DE VERDURAS (1, 6, 11, 12) 2P BACALAO A LA GALLEGAS (al horno con cebolla y pimentón dulce) (4) o BACALAO A LA ROMANA (frito con harina y huevo) (1, 3, 4) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURAS (brócoli, cebolla y patata) o JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) o ESPAGUETIS AL PESTO (1, 7, T3, T6, T10) GU YOGUR (7) 5	1P GUISESANTES HERVIDOS CON PATATAS o PARRILLADA DE VERDURAS 2P POLLO AL HORNO CON MANZANA (12) o POLLO EN ESCABECHE DE NARANJA (12) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 6
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR o "TRINXAT DE LA CERDANYA" 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) o MERLUZA EN SALSA VERDE (apio, puerros, ajo y perejil) (1, 2, 4, 9, 14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 9	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (1, 7, T3, T6, T10) o FUSSILIS CON CREMA DE CHAMPIÑONES (1, 7, T6, T10) 2P LOMO A LAS FINAS HIERBAS (con tomillo, perejil y romero) OFRICANDÓ DE LLOM GU GUISANTES SALTEADOS PO YOGUR (7) 10	1P CREMA DE ZANAHORIAS o MENESTRA DE VERDURAS 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) o PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 11	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS o RISOTTO DE SETAS Y CALABAZA (7, 9, T3) TORTILLA DE BUTIFARRA DE HUEVO (3) o TORTILLA A LA FRANCESA (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAÍZ Y REMOLACHA PO YOGUR (7) 12	1P LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA (9, T1) o LENTEJAS ESTOFADAS CON QUINOA (T1) 2P BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS (1, 3, 10) o PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y TOMATE PO POSTRE DE CARNAVAL* (7) 13
Festivo 16	1P CREMA DE VERDURAS o JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA HERVIDAS 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON SALSA DE TOMATE (6, 12) o LOMO DE CAÑA A LA PLANCHA GU JARDINERA PO YOGUR (7) 17	1P SOPA CASERA CON CODITOS (1, 3, 9, T6, T10) o SOPA DE VERDURAS Y CODITOS (1, 9, T6, T10) 2P TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA (3) o TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P BRÓCOLI CON PATATAS HERVIDAS o BRÓCOLI GRATINADO CON BECHAMEL (1, 7, T3, T5, T8, T11) 2P POLLO AL AJILLO o POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y ACEITUNAS YOGUR (7) PO YOGUR (7) 19	1P ARROZ TRES DELICIAS DE INVIERNO o ARROZ BASMATI CON VERDURAS 2P PESCADO DE LONJA DE PROXIMIDAD (4) o SALMÓN AL HORNO (4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONES EN SALSA DE QUESOS (1, 7, T3, T6, T10) o MACARRONES CON ATÚN (1, 3, 4, 7, T3, T6, T10) 2P TORTILLA DE BONIATO (3) o TORTILLA DE QUESO (3, 7) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 23	1P MENESTRA DE VERDURAS o GUISESANTES SALTEADOS CON CHAMPIÑONES 2P FRICANDÓ DE TERNERA o LOMO A LAS FINAS HIERBAS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO YOGUR (7) 24	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE o ARROZ A LA CAZUELA CON POLLO, VERDURAS I GUISESANTES 2P SUQUET DE RAPE CON PATATAS (2, 4, 9, 14, T4) o RAPE AL HORNO (2, 4) GU GUISESANTES SALTEADOS PO FRUTA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) o COLIFLOR HERVIDA CON PATATAS 2P POLLO CON SALSA BARBACOA (12) o POLLO CON TOMILLO (9) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS YOGUR (7) PO YOGUR (7) 26	1P GARBANZOS CON VERDURAS o GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACAS 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (1, 7) o HAMBURGUESAS DE VEA A LA PLANCHA (12) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 27



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramuces (13)
-  Moluscos (14)

