



				1		2	
				Arroz tres delicias		FESTIU	
				Roastbeef con ensalada de lechugas, pepino y tomate			
5		6		7		8	
FESTIU		Macarrones a la amatriciana		Pica pica		Vichyssoise	
		Tortilla de calabacín con chips				Lasaña de carne, trinaranjus i helado	
12		13		14		15	
Gazpacho con picatostes		Empedrado de judías/ pasta e fagioli		Espirales con aceite de oliva extra virgen con grana padano		Arroz con tomate	
Estofado de ternera		Tortilla de queso con ensalada de lechuga, pepino y olivas		Vinttelo tonnato con ensalada de lechugas y tomate		Croquetas con ensalada de lechugas y pipas de calabaza	
19		20		21		22	
Espaguetis a la napolitana		Judía verde con patata		Crema de verduras		Ensalada de pasta	
Tortilla de patatas y ensalada de tomate		Pizza de prosciutto		Pastel de patata con atún		Carne de ternera rebozada con ensalada de lechugas y nabo rallado	
26		27		28		29	
Ensalada caprese		Empedrado de garbanzos		Linguini con aceite de oliva extra virgen con grana padano		Crema de calabacín	
Espaguetis al ragú		Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pepino y olivas		Butifarra al horno con chips		Fideos a la cazuela de pescado	
						30	
						Pica-pica	
						Pizza y helado	

Todos los platos se acompañan de pan. El pescado fresco de mercado se cocinará con la técnica apropiada para cada tipo de pescado. El día de consumo de fruta se puede ver modificado en función de la madurez de la misma.

Todos los platos están elaborados por los cocineros del centro, a partir de ingredientes frescos, de temporada y con mínimo de producto ecológico y de proximidad.

Las guarniciones de los platos casi siempre son ensaladas con lechugas variadas y otros ingredientes de temporada: zanahoria, olivas, pipas, sésamo tostado, semillas de lino...

Estos menús están sujetos a variaciones por no disponibilidad en el mercado de algún producto de temporada.

Los menús están revisados por David Caballé y Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruta del tiempo	Yogur con azúcar moreno	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
------------------	-------------------------	------------------	------------------	------------------

Pescados mayo

Bastina



Propiedades nutritivas de la bastina:

La bastina es un pescado de color marrón más oscuro en los extremos y más claro en le centro, con manchas en todo el lomo de color negro. Es un pescado muy nutritivo.

Escamarlán



Propiedades nutritivas del escamarla:

El escamarla es un marisco rico en vitaminas B5 i B3.

Sipia



Propiedades nutritivas de la sipia:

La sipia es un alimento rico en yodo, hierro, proteínas, calcio, potasio y zinc, entre otros.

Calamar



Propiedades nutritivas del calamar:

El calamar destaca por su altísimo contenido en proteínas de alta calidad, aportando gran cantidad de aminoácidos esenciales. También contiene minerales importantes como el potasio, zinc, fósforo, hierro y manganeso.