

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Amanida especial amb ou dur i tonyina

Fideuà de peix i calamaret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pastís de carn picada, verdures i formatge

647 60 17 22



Sopa de pollastre amb fideus

Pilotes en salsa

Amanida (encísam, tomaca, remolatxa)

PROPOSTA SOPAR: Mero amb picolet i carxofes

612 52 26 9



Fesols ECO amb verdures ECO

Truita de tonyina

Amanida (encísam, tomaca i dacs)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Crepette d'espinacs farcit de llot i advocat

535 59 17 33



Amanida (encísam, tomaca i carlota)

Crema de xampinyons

Abadejo al forn

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Pir de pollastre a la planxa amb pèsols

600 58 23 36



Cigrons amb espinacs

Aletes de pollastre al forn

Amanida (encísam, tomaca i dacs)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Salmó amb pisa

700 52 31 23



Guisat de creïlles i rap

Truita de formatge

Amanida (Encísam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Llom amb pimentons verds

598 30 35 30



Crema de carabasseta ECO

Pollastre al forn

Amanida (encísam, tomaca, carlota)

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Guisat de peix

600 50 23 36



Amanida especial amb tonyina i formatge

Arròs a banda amb sèpia i calamaret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Crema de verdures amb ou dur

698 60 17 29



Potatge de cigrons ECO amb verdures ECO

Llonganissa

Amanida (encísam, tomaca, remolatxa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Sopa de fideus i menudets de peix

700 52 31 23



Macarrons amb tonyina

Abadejo al forn

Amanida (encísam, tomaca, dacs)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Piza cassolana salvable

745 59 33 48

Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot

700 52 31 23

LUNES

MARTES

OCTUBRE

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

  **6**

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Crema de champiñones

Bacalao al horno

Lácteo

PROPUESTA CENA: Pechuga de pollo a la plancha con guisantes

600 58 23 36

7

Garbanzos con espinacas

Alitas de pollo al horno

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Salmón con pisto

700 52 31 23

  **8**

Ensalada especial con atún y queso

Aroz al horno

Fruta

PROPUESTA CENA: Tortilla de calabacín y brochitas de mozzarella con tomates cherry

754 70 16 26

9



10



  **13**

Guiso de patatas y rape

Tortilla de queso

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Lomo con pimientos verdes

598 30 35 30

 **14**

Crema de calabacín ECO

Pollo al horno

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)

Lácteo

PROPUESTA CENA: Guiso de pescado

600 50 23 36

  **15**

Ensalada especial con atún y queso

Aroz a banda con sepia y calamar

Fruta

PROPUESTA CENA: Crema de verduras con huevo duro

698 60 17 29

 **16**

Potaje de garbanzos ECO con verduras ECO

Longaniza

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha)

Fruta

PROPUESTA CENA: Sopa de fideos con menudillos de pescado

700 52 31 23

  **17**

Macarrones con atún

Bacalao al horno

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Pizza casera saludable

745 59 33 48

Leyenda

Kcal HdC Grasa Prot

700 52 31 23



OCTUBRE

DILLUNS

20

Dentilles ECO amb verdures ECO
Tonyina en salsa

Amarida (enciam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Bajoqueta amb pernil i ou

737 55 26 31

DIMARTS

21

Quinoa amb verdures
Trita de creïlles

Amarida (enciam, tomaca i olives)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Crema de verdures amb soja texturitzada

670 65 33 23

DIMECRES

22

Arròs a la cubana
Hamburguesa de pollastre

Amarida (enciam, tomaca i olives)

PROPOSTA SOPAR: Guisat amb tempeh

626 70 12 26

DIJOUS

23

Bollit valencià (Carlota, creïlla, bajoca)

Llamb amb pisto de verdures

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Hamburguesa de lluç i boniato al forn

637 45 26 24

DIVENDRES

24

Purè de verdures
Croquetes d'abadejo

Amarida (enciam, tomaca i dacs)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Cuixetes al forn amb salsa d'almelles

751 59 31 10

27

Putxera (Sopa, carn, verdures, cigrons i pilotes)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pisto amb ous a la planxa

554 56 7 38

28

Amarida de dentilles ECO
Lluç al forn amb salsa verda

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Croquetes de dacs farcides de tomaca, ou i caballó

504 57 13 43

29

Amarida especial amb ou dur i tonyina

Paela valenciana amb pollastre, fesols i bajoca

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Sopa amb fideus i hamburguesa despinada

687 84 26 16

30

Faves sacades amb carxofa
Titot estofat en salsa

Amarida (Enciam, tomaca i dacs)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Salmó amb brècol

555 52 21 34

31

Crema de carabassa i carlota
Boquerons en tencura

Amarida (Enciam, tomaca i remolatxa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Rotllo de carabassa amb pernil i formatge

560 57 23 23

Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot

LUNES

 20
Lentejas ECO con verduras ECO
Atún en salsa

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

Propuesta cena: Judía verde con jamón y huevo

737 55 26 31

MARTES

 21
Quinoa con verduras
Tortilla de patatas

Ensalada (lechuga, tomate y aceitunas)

Fruta

Propuesta cena: Crema de verduras con soja texturizada

670 65 33 23

OCTUBRE

MIÉRCOLES

 22
Arroz a la cubana
Hamburguesa de pollo

Ensalada (lechuga, tomate y aceitunas)

Propuesta cena: Guisado con tempeh

626 70 12 26

JUEVES

 23
Hervido valenciano (zanahoria, patata, judía verde)

Lomo con pisto de verduras

Fruta

Propuesta cena: Hamburguesa de merluza y boniato al horno

637 45 26 24

VIERNES

 24
Puré de verduras

Croquetas de bacalao

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

Propuesta cena: Muslitas al horno con salsa de almendras

751 59 31 10

  27
Puchero (sopa, carne, verduras, garbanos y "pelotas")

Fruta

Propuesta cena: Pisto con huevos a la plancha

554 56 7 38

 28
Ensalada de lentejas ECO
Merluza al horno con salsa verde

Fruta

Propuesta cena: Tortitas de maíz rellenas de tomate, huevo y caballa

504 57 13 43

  29
Ensalada especial con huevo duro y atún

Pasillo valenciano con pollo, garrafón y judía verde

Fruta

Propuesta cena: Sopa con fideos y hamburguesa de espinacas

687 84 26 16

  30
Habas saltadas con alcachofa

Pavo estofado en salsa

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

Propuesta cena: Salmón con brócoli

555 52 21 34

  31
Crema de calabaza y zanahoria

Baquerones en tempura

Ensalada (lechuga, tomate y remolacha)

Fruta

Propuesta cena: Rollo de calabacín con jamón y queso

560 57 23 23

Leyenda

Kcal HdC Grasa Prot