

DILLUNS



Amanida (encisam, tomaca i carlota)

Crema de xampinyons

Abajo al forn

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Gofre de pollastre amb formatge i espinacs

600 58 23 36



Guisadet de creïlles i rap

Truita de formatge

Amanida (Encisam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Llom amb pimentons verds

598 30 35 30



Dentilles ECO amb verdures ECO

Tonyina en salsa

Amanida (encisam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Bajoqueta amb pernil i ou

737 55 26 31

DIMARTS

4

Cigrans amb espinacs

Aletes de pollastre al forn

Amanida (encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Hamburguesa de lluç i sopa

700 52 31 23



Crema de carbasseta ECO

Pollastre al forn

Amanida (encisam, tomaca, carlota)

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Nuggets de peix amb farina de cigrò i salsa de iogurt saludable

500 50 23 36



Quinoa amb verdures

Truita de creïlles

Amanida (encisam, tomaca i olives)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Crema de verdures amb soja texturitzada

570 55 33 23

DIMECRES



Amanida especial amb ou dur i tonyina

Fideuà de peix i calamari

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Truita d'espàrregi i hummus de remolatxa

647 60 17 22



Amanida especial amb ou dur i tonyina

Paela valenciana amb pollastre, fesols i bajoca

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Favetes amb alls tendres i titat

687 84 26 16



Arròs a la cubana

Hamburguesa de pollastre

Amanida (encisam, tomaca i olives)

PROPOSTA SOPAR: Guisat amb tempeh

698 60 17 29

DIJOUS



Sopa de pollastre amb fideus

Pilotes en salsa

Amanida (encisam, tomaca, remolatxa)

PROPOSTA SOPAR: Mero amb picaet i carxofes

612 52 26 9



Potatge de cigrons ECO amb verdures ECO

Llonganissa

Amanida (encisam, tomaca, remolatxa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Caballa amb pisto

700 52 31 23



Bollet valencià (Carlota, creïlla, bajoca)

Llom amb pisto de verdures

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Peix blanc amb verdura

637 45 26 24

DIVENDRES



Fesols ECO amb verdures ECO

Truita de tonyina

Amanida (encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pit de pollastre amb salsa de carabassa i roquefort

535 59 17 33



Macarrons amb tonyina

Abadejo al forn

Amanida (encisam, tomaca, dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pízza cassolana saludable

745 59 33 48



Purè de verdures

Croquetes d'abadejo

Amanida (encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Culiartes al forn amb salsa d'almelles

751 59 31 10

Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot

700 52 31 23

LUNES

3

Ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria)

Crema de champiñones

Bacalao al horno

Lácteo

PROPUESTA CENA: Gofre de pollo con queso y espinacas

600 58 23 36



Guiso de patatas y rape

Tortilla de queso

Ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria)

PROPUESTA CENA: Lomo con pimientos verdes

598 30 35 30

17

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

4

Garbanzos con espinacos

Alitas de pollo al horno

Ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Hamburguesa de merluza y sopa

700 52 31 23



Crema de calabacín ECO

Pollo al horno

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Lácteo

PROPUESTA CENA: Nuggets de pescado con harina de garbanzos y salsa de yogur saludable

600 50 23 36

11

Quinoa con verduras

Tortilla de patatas

Ensalada (lechuga, tomate y aceitunas)

Fruta

Propuesta cena: Crema de verduras con soja texturizada

670 65 33 23

18

MIÉRCOLES



5

Ensalada especial con huevo duro y atún

Fideuá de pescado y calamar

Fruta

PROPUESTA CENA: Tortilla de espárragos y hummus de remolacha

647 60 17 22



Ensalada especial con huevo duro y atún

Paila valenciana con pollo, alubias y judías

Fruta

PROPUESTA CENA: Habitas con ajitos y pavo

687 84 26 16

12

Arroz a la cubana

Hamburguesa de pollo

Ensalada (lechuga, tomate y aceitunas)

Propuesta cena: Guisado con tempah

526 70 12 26

19

JUEVES



6

Sopa de pollo con fideos

Albóndigas en salsa

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha)

PROPUESTA CENA: Mero con picadillo y alcachofas

612 52 26 9

13

Potaje de garbanzos ECO con verduras ECO

Longaniza

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha)

Fruta

PROPUESTA CENA: Caballo con pisto

700 52 31 23

20



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

21

VIERNES



7

Alubias ECO con verduras ECO

Tortilla de atún

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

PROPUESTA CENA: Pechuga con salsa de calabaza y queso fort

535 59 17 33

14



Macarrones con atún

Bacalao al horno

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Pizza casera saludable

745 33 48

21



Puré de verduras

Croquetas de bacalao

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

Propuesta cena: Muslitos al horno con salsa de almendras

751 59 31 10

Leyenda

Kcal HdC Grasa Prot



DILLUNS



24

Putxo
(Sopa, carn, vedures, cigrons i pilotes)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Coquetes de dacsa farcides de tomaca, ou i caballa

554 56 7 38

DIMARTS



25

Amanida de dentils ECO
Lluç al forn amb salsa verda

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Piri de pollastre estil "caprese"

504 57 13 43

DIMECRES



26

Amanida especial amb ou dur i tonyina

Arròs al forn

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Revolicat de carabasseta, ceba i ou

754 70 16 26

DIJOUS

27

Faves sacades amb canxafa

Títor estofat en salsa

Amanida (Encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Hamburguesa de salmó i sopa

555 52 21 34

DIVENDRES



28

Crema de carabassa i carlota

Baquerons en tempura

Amanida (Encisam, tomaca i remolatxa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: "SanJacobo" saludable

560 57 23 23

31

Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot

LUNES



27

Puchero (sopa, carne, verduras, garbanzos y "pelotas")

Fruta

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

554 56 7 38

MARTES



28

Ensalada de lentejas ECO
Merluza al horno con salsa verde

Fruta

Propuesta cena: Pechuga estilo 'caprese'

504 57 13 43

MIÉRCOLES



29

Ensalada especial con huevo duro y atún

Aرز al horno

Fruta

Propuesta cena: Revuelto de calabacín, cebolla y huevo

754 70 16 26

JUEVES



30

Habas salteadas con alcachofa

Pavo estofado en salsa

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

Propuesta cena: Hamburguesa de salmón y sopa

555 52 21 34

VIERNES



31

Crema de calabaza y zanahoria

Baqueros en tempura

Ensalada (lechuga, tomate y remolacha)

Fruta

Propuesta cena: "San Jacabo" saludable

560 57 23 23

Leyenda

Kcal HdC Grasa Prot