

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Amanida especial amb formatge i tonyina

Fideuà de peix i calamaret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Broquetes de llibre i verdura

647 60 17 22



6

7

8

9

10



13

14

15

16

17



Sopa de polastre amb fideus

Lluç al forn amb salsa verda

Amanida (enciam, tomaca, remolatxa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Amanida Cèsar versió casolana i saludable

587 52 19 9



Amanida especial amb ou dur i tonyina

Paello valenciana amb fesols i botjoca

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Crema d'esparreccs amb pernil i ou

687 84 26 16



Guisadet de rap

Trita de york

Amanida (Enciam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Tartar de salmó fumat amb alvocat, pinya i ceba

584 26 33 30

Cigrans ECO amb espinacs

Aletes de polastre

Amanida (enciam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Trita de carabasseta i ceba + formatge fresc

700 52 31 23

**Llegenda**

Kcal HdC Grasa Prot



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1  
Ensalada especial con queso y atún  
Fideuá de pescado y calamar  
Fruta  
PROPUESTA CENA: Brachetas de pavo y verdura

647 60 17 22



14  
Sopa de pollo con fideos  
Merluza al horno con salsa verde  
Ensalada (lechuga, tomate, remolacha)  
Fruta  
PROPUESTA CENA: Ensalada César versión casera y saludable

587 52 19 9

15  
Ensalada especial con huevo duro y atún  
Paella valenciana con judías y alubias  
Fruta  
PROPUESTA CENA: Crema de espárragos con jamón y huevo

687 84 26 16

16  
Gutía de rape  
Tortilla de york  
Ensalada (Lechuga, tomate y maíz)  
Fruta  
PROPUESTA CENA: Tartar de salmón ahumado con aguacate, piña y cebolla

584 26 33 30

17  
Garbanzos ECO con espinacas  
Alitas de pollo  
Ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta  
PROPUESTA CENA: Tortilla de calabacín y cebolla + queso fresco

700 52 31 23

Legenda

Kcal HdC Grasa Prot



## DILLUNS



Crema de carbasseta ECO

Boquerons en tempura

Amanida (encisam, tomaca, carlota)

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Canill amb pisto i creïlles

612 47 34 12

## DIMARTS



Bollit valencià (Carlota, creïlla, bajoca)

Llom amb pisto de verdures

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Truita de gambes + Verdura al forn

637 45 26 24

## DIMECRES



Amanida especial amb tonyina i ou dur

Arròs a banda amb peix i calamaret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Albergines farcides de soja texturizada

698 60 17 29

## DIJOUS



Macarrons ECO napolitana

Pollastre amb xampinyons

Amanida (Encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Sardines amb ou i pimentó verd

698 60 17 29

## DIVENDRES



Dentilles ECO amb verdures ECO

Truita de creïlles

Amanida (Encisam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Guisat de verdures i tempeh

612 70 30 19



Purè de verdures

Pollastre a la jardineria amb pesols i carlota

Amanida (encisam, tomaca i olives)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Calamars encabollats

701 59 19 18



Fesols ECO amb verdures ECO

Tonyina en salsa

Amanida (encisam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Guisat de verdures i carn

535 59 17 33



Amanida especial amb tonyina i formatge

Arròs al forn amb cigrons i castelletes

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Seitan amb saltat d'espàrrecs i ous tendres

734 70 16 26



Amanida de pasta ECO

Pilotes en salsa

Amanida (Encisam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pèsols amb cebeta, físit i ou

737 53 26 24

### Legenda

Kcal HdC Grasa Prot



## LUNES



20

Crema de calabacín ECO

Baquerones en tempura

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)

Lácteo

PROPUESTA CENA: Conejo con pisto y patatas

612 47 34 12

## MARTES



21

Hervido valenciano (Carlota, patata, judías)

Lomo con pisto de verduras

Fruta

PROPUESTA CENA: Tortilla de gambas + Verdura al horno

637 45 26 24

## MIÉRCOLES



22

Ensalada especial con atún y huevo duro

Arroz a banda con pescado y calamaret

Fruta

PROPUESTA CENA: Berenjenas rellenas de soja texturizada

698 60 17 29

## JUEVES



23

Macarrones ECO napolitana

Pollo con champiñones

Ensalada (Lechuga, tomate y maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Sardinias con huevo y pimiento verde

698 60 17 29

## VIERNES



24

Lentejas ECO con verduras ECO

Tortilla de patatas

Ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Guiso de verduras y tempah

612 70 30 19

Puré de verduras

Pallo a la jardinera con guisantes y zanahoria

Ensalada (lechuga, tomate y aceitunas)

Fruta

PROPUESTA CENA: Calamares encabollados

701 59 19 18

Judías ECO con verduras ECO

Atún en salsa

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Guiso de verduras y carne

535 59 17 33

Ensalada especial con atún y queso

Arroz al horno con garbanzos y castellitas

Fruta

PROPUESTA CENA: Seitán con salteado de espárragos y ajos tiernos

734 70 16 26

Ensalada de pasta ECO

Pelats en salsa

Ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Guisantes con cebalita, pavo y huevo

737 53 26 24

### Legenda

Kcal HdC Grasa Prot