

## MAIG

### DILLUNS

4



11

Amarida (Encisam, tomaca, dacsa)

Macarrons integrals ECO a la napolitana

Lluç al forn

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Guisadet amb tofu

745 59 33 48



18

Amarida (Encisam, tomaca, carlota)

Amarida de llentilles

Solomillo de pollastre amb xampinyons

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Lluç amb samfaina casolana

690 80 25 20

### DIMARTS



5

Sopa de fideus

Aboejo al forn

Amarida (encisam, tomaca, dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Croquetes de dacsa amb bajojeus, ceba i pit de pollastre

500 70 26 20



12

Amarida (Encisam, tomaca, carlota)

Fesols ECO amb verdures

Truita de tonyina

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pit de pollastre i verdura al forn

700 85 30 25



19

Crema de carlota i carabassa

Croquetes d'aboejo

Fruita

PROPOSTA SOPAR: "San Jacobs" de carabasseta

700 60 21 30

### DIMECRES



6

Amarida especial amb formatge i tonyina

Fideuà de peix i colamarret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Cuixa i contracuixa amb salsa de ceba i mel

647 60 17 22



13

Amarida especial amb tonyina i ou dur

Arròs a banda amb colamarret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Crema de verdures i soja texturitzada com a topping

698 60 17 29



20

Amarida especial amb tonyina i formatge

Arròs al forn amb cigrons i castelletes

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Seitán amb saltat d'spàrregos i ous tendres

734 70 16 26

### DIJOUS

7

Cigrons ECO amb espinacs

Aletes de pollastre

Amarida (encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Verat amb salsa de tomaca

700 52 31 23

14

Amarida (Encisam, tomaca, remolatxa)

Faves i carxofes sacades

Pollastre al forn

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Truita de ceba + gambes a l'ail

650 75 30 22

21

Amarida (Encisam, tomaca, dacsa)

Bollit valencià (Carlota, crella, bojoca)

Llambrot amb pisto de verdures

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Sardines amb pimentó

637 45 26 24

### DIVENDRES



8

Amarida de pasta ECO

Pilotes en salsa

Amarida (Encisam, tomaca i carlota)

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Truita de carxofes i ensalada de tomaca i avoca

737 53 26 24

16

Crema de carabasseta ECO

Hamburguesa de pollastre

Amarida (encisam, tomaca i dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Salmó al forn i bròquil

640 65 28 27



22

Amarida (Encisam, tomaca, remolatxa)

Arròs 3 delícies amb carlota, pèsols i títot

Tonyina en salsa

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Pízza integral saludable

700 90 27 25

### Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot



## LUNES

4



11

Ensalada (Lechuga, tomate, maíz)

Macarrones integrales ECO a la napolitana

Merluza al horno  
Fruta

PROPUESTA CENA: Guiso con tofu

745 59 33 48



18

Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria)

Ensalada de lentejas

Solomillo de pollo con champiñones

Fruta

PROPUESTA CENA: Merluza con pisto casero

690 80 25 20

## MARTES

5



Sopa de fideus

Bacalao al horno

Ensalada (lechuga, tomate, maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Fajitas de maíz con pimientos, cebolla y pechuga de pollo

600 70 26 20



12

Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria)

Judías ECO con verduras

Tortilla de atún

Fruta

PROPUESTA CENA: Pechuga de pollo y verdura al horno

700 85 30 25



19

Crema de zanahoria y calabaza

Croquetes de bacalao

Fruta

PROPUESTA CENA: 'San Jacobos' de calabacín

700 60 21 30

## MIÉRCOLES

6



Ensalada especial con queso y atún

Fideuá de pescado y calamar

Fruta

PROPUESTA CENA: Muslo y contramuslo con salsa de cebolla y miel

647 60 17 22



13

Ensalada especial con atún y huevo duro

Arroz a banda con calamar

Fruta

PROPUESTA CENA: Crema de verduras y soja texturizada como topping

698 60 17 29



20

Ensalada especial con atún y queso

Arroz al horno con garbanzos y castillas

Fruta

PROPUESTA CENA: Seitán con saltado de espárgamos y ajos tiernos

734 70 16 26

## JUEVES

7

Garbanzos ECO con espinacas

Alitas de pollo

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Caballo con salsa de tomate

700 52 31 23

14

Ensalada (Lechuga, tomate, remolacha)

Habas y alcachofas zarandeadas

Pollo al horno

Fruta

PROPUESTA CENA: Tortilla de cebolla + gambas al ajillo

650 75 30 22

21

Ensalada (Lechuga, tomate, maíz)

Hervido valenciano (Carlota, orella, judías)

Lomo con pisto de verduras

Fruta

PROPUESTA CENA: Sardinas con pimienta

637 45 26 24

## VIERNES

8



Ensalada de pasta ECO

Pelotas en salsa

Ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria)

Lácteo

PROPUESTA CENA: Tortilla de alcachofas y ensalada de tomate y aguacate

737 53 26 24

16

Crema de calabacín ECO

Hamburguesa de pollo

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Salmón al horno y brócoli

640 65 28 27



22

Ensalada (Lechuga, tomate, remolacha)

Arroz 3 delicias con zanahoria, guisantes y pavo

ANÍ en salsa

Lácteo

PROPUESTA CENA: Pízza integral saludable

700 90 27 25

### Leyenda

Kcal HdC Grasa Prot



## DILLUNS

Empedrat de cigrons ECO 25

Palla a la jardinera amb pèsols i pastanaga

Amarida (enciam, tomàquet, blat de moro)

Fruita

PROPOSADA SOPAR: Hamburgueses de lluç amb hummus

680 85 30 22

## DIMARTS

Amarida (enciam, tomaca i carlota) 26

Llenties ECO amb verdures

Salmó al forn

Fruita

PROPOSADA SOPAR: Pí de pollastre amb arrebossat casolà i salsa de iogurt

560 57 23 23

## DIMECRES

Amarida especial amb ou dur i tonyina 27

Paelia valenciana amb bajoques i fesols

Fruita

PROPOSADA SOPAR: Crema de carabassa amb penill

687 84 26 16

## DIJOURS

Ensalada (Enciam, tomaca i remolatxa) 28

Crema de xampinyons

Aladroc en tempura

Fruita

PROPOSADA SOPAR: Caldo amb estrelletes i pollastre

550 50 35 28

## DIVENDRES

Pasta integral ECO amb verdures (pebró, carabassó, albergínia) 29

Truita de formatge

Lacti

PROPOSADA SOPAR: Llobarro amb verdura

710 90 27 26

**Llegenda**

Kcal HdC Grasa Prot



## LUNES

Empedrado de garbanzos ECO **25**

Pollo a la jardinera con guisantes y zanahoria

Ensalada (lechuga, tomate, maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Hamburguesas de merluza con hummus

680 85 30 22

## MARTES

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) **26**

Lentejas ECO con verduras

Salmón al horno

Fruta

PROPUESTA CENA: Pechuga de pollo con rebazado casero y salsa de yogur

560 57 23 23

## MIÉRCOLES

Ensalada especial con huevo duro y atún **27**

Paella valenciana con judías y alubias

Fruta

PROPUESTA CENA: Crema de calabaza con jamón

687 84 26 16

## JUEVES

Ensalada (Lechuga, tomate y remolacha) **28**

Crema de champiñones

Boquerones en tempura

Fruta

PROPUESTA CENA: Caldo con estrelitas y pollo

550 50 35 28

## VIERNES

Pasta integral ECO con verduras (pimiento, calabacín, berenjena) **29**

Tortilla de queso

Lácheo

PROPUESTA CENA: Lubina con verdura

710 90 27 26

### Legenda

Kcal HdC Grasa Prot

