

DILLUNS



1

Arròs 3 delícies amb carlota, pèsols i titot

Tonyina en salsa

Amanida (encisam, tomaca i remolatxa)

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Salmonejo amb ou i pa integral sequet

682 62 26 30



8

Macarrons integrals ECO napolitana

Lluç al forn

Amanida (encisam, tomaca, dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Hamburguesa de pollastre i boniato al forn

702 65 29 43



15

Amanida (Encisam, tomaca, carlota)

Amanida de dentilles ECO

Lluç amb salsa verda

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Ensalada de rúcula, carn picada de vedella, boniato, formatge i allvocat

683 45 22 29

DIMARTS



2

Sopa de fideus

Bacallà al forn

Amanida (encisam, tomaca, dacsa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Amanida Cèsar versió casolana i saludable

600 58 25 35



9

Fesols ECO amb verdures ECO

Truita de tonyina

Amanida (encisam, tomaca, carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Ous forcats d'humus, cogombre en vinagre i tonyina

697 60 21 51



16

Crema de carlota i carabassa

Croquetes d'abadejo

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pollastre caprese

751 59 31 10

DIMECRES



3

Amanida especial amb tonyina i formatge

Fideuà de peix i calamaret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Pizza amb base de pollastre i toppings: tomaca, rúcula i mozzarella

647 60 17 22



10

Amanida especial amb tonyina i ou dur

Arròs a banda amb peix i calamaret

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Broquetes de pollastre, pimentó i ceba

698 60 17 29



17

Amanida especial amb tonyina i formatge

Arròs al forn

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Truita de carabasseta i ensalada de tomaca i mozzarella

734 70 16 26

DIJOUS

4

Cigrans ECO amb espinacs

Aletes de pollastre

Amanida (encisam, tomaca i carlota)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Truita de creïlla i bacallà

590 50 18 47

11

Dentilles ECO amb verdures

Pollastre al forn

Amanida (encisam, tomaca i remolatxa)

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Gaspatxo amb taquets de pernil i ou

750 65 20 30

18

Amanida (Encisam, tomaca, dacsa)

Bollit valencià (carlota, creïlla, bajoca)

Llom amb pisto

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Marmitaka de bonito

656 45 45 18

DIVENDRES



5

Amanida de pasta ECO integral

Pilotes en salsa

Fruita

PROPOSTA SOPAR: Tartar de salmó fumat, allvocat i pinyo

737 53 26 24



12

Crema de carabasseta ECO

Hamburguesa de pollastre

Amanida (encisam, tomaca i dacsa)

Lacti

PROPOSTA SOPAR: Mero i verdures plantia

700 58 27 36

19

DINAR ESPECIAL FI DE CURS

Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot

LUNES



Arroz 3 delicias con zanahoria, guisantes y pava

Atún en salsa

Ensalada (lechuga, tomate y remolacha)

Lácheo

PROPUESTA CENA: Salmorejo con huevo y pan integral seco

682 62 26 30

MARTES



Sopa de fideos

Bacalao al horno

Ensalada (lechuga, tomate, maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Ensalada César versión casera y saludable

600 58 25 35

MIÉRCOLES



Ensalada especial con atún y queso

Fideuà de pescado y calamaret

Fruta

PROPUESTA CENA: Pízza con base de pollo y toppings: tomate, rúcula y mozzarella

647 60 17 22

JUEVES



Garbanzos ECO con espinacas

Alitas de pollo

Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Tortilla de patata y bacalao

590 50 18 47

VIERNES



Ensalada de patito ECO integral

Pelotas en salsa

Fruta

PROPUESTA CENA: Tartar de salmón ahumado, aguacate y piña

737 53 26 24



Macarrones integrales ECO napolitana

Merluza al horno

Ensalada (lechuga, tomate, maíz)

Fruta

PROPUESTA CENA: Hamburguesas de pollo y boniato al horno

702 65 29 43



Judías ECO con verduras ECO

Tortilla de atún

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria)

Fruta

PROPUESTA CENA: Huevos rellenos de hummus, pepinillos y atún

697 60 21 51



Ensalada especial con atún y huevo duro

Arroz a banda con pescado y calamaret

Fruta

PROPUESTA CENA: Bróchetas de pollo, pimiento y cebolla

698 60 17 29



Lentejas ECO con verduras

Pollo al horno

Ensalada (lechuga, tomate y remolacha)

Fruta

PROPUESTA CENA: Gazpacho con taquitos de jamón y huevo

750 65 20 30



Crema de calabacín ECO

Hamburguesas de pollo

Ensalada (lechuga, tomate y maíz)

Lácheo

PROPUESTA CENA: Mero y verduras plancha

700 58 27 36



Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria)

Ensalada de lentejas ECO

Merluza con salsa verde

Fruta

PROPUESTA CENA: Ensalada de rúcula, carne picada de becerro, boniato, queso y aguacate

683 45 22 29



Crema de zanahoria y calabaza

Croquetas de bacalao

Fruta

PROPUESTA CENA: Pollo caprese

751 59 31 10



Ensalada especial con atún y queso

Arroz al horno

Fruta

PROPUESTA CENA: Tortilla de calabacín y ensalada de tomate y mozzarella

734 70 16 26



Ensalada (Lechuga, tomate, maíz)

Hervido valenciano (zanahoria, patata, judías)

Lomo con pisto

Fruta

PROPUESTA CENA: Marmitako de bonito

656 45 45 18



DINAR ESPECIAL FI DE CURS

Llegenda

Kcal HdC Grasa Prot