

# Chiverrn

DIMECRES MIÉRCOLES

**1** ALMUERZO Hummus amb bastonets de carlota i pics  
Hummus con bastoncitos de zanahoria y picos

- Pa - Encisam, cogombre, tomaca, olives
- Pan - Lechuga, pepino, tomate, aceitunas

**Día ecológico**

- Espaguetis Donatello (ceba, tomaca, xampinyons, nata)
- Espaguetis Donatello (cebolla, tomate, champiñones, nata)
- Bacallà orloff amb roses de coliflor
- Bacalao orloff con palomitas de coliflor

Fruita ECO  
Fruta ECO

Kcal 802  
Prot 36  
Lip 29  
Hc 93

CENA • Títoplantxa amb xampinyons / Pavo a la plancha con champiñones  
• Fruita / Fruta

DIJOURS JUEVES

**2** ALMUERZO Sandvitx vegetal amb encisam, tomaca i tonyina  
Sandwich vegetal con lechuga, tomate y atún

- Pa integral - Encisam, tomaca, raves, ceba cruixent
- Pan integral - Lechuga, tomate, rabanitos, cebolla cruixente

**Día integral**

- Arròs sofrito
- Arroz sofrito
- Truita francesa amb daus de tomaca aromatitzats
- Tortilla francesa con dados de tomate aromatizados

logurt / Fruita  
Yogur / Fruta

Kcal 772  
Prot 24  
Lip 35  
Hc 90

CENA • Crema de bròcoli / Crema de bròcoli  
• Sandvitx de pernil dolç i formatge / Sandwich de jamón york y queso  
• Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

**3** ALMUERZO Coques d'arròs i peça de fruita de temporada  
Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, pera, formatge, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, pera, queso, pipas

**Día ecológico**

- Sopa de fideus ECO (pasta y verduras ECO)
- Sopa de fideus ECO (pasta y verduras ECO)
- Tall de pollastre plantxa amb cigrons saltats
- Entremuslo de pollo a la plancha con garbanzos salteados

Fruita  
Fruta

Kcal 713  
Prot 36  
Lip 14  
Hc 73

CENA • Peix al forn amb tomaca provençal i creïlles rostides / Pescado al horno con tomate provenzal y patatas asadas  
• Fruita / Fruta

DIMARTS MARTES

**7** ALMUERZO Entrepà de pà multigrans amb tomaca, alvocat i oli d'oliva  
Bocadillo de pan multigranos de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba roja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla roja

**Día ecológico**

- Fideua de marisc
- Fideua de marisco
- Truita de espinacs ECO amb formatge
- Tortilla de espinacas ECO con queso

Fruita  
Fruta

Kcal 784  
Prot 35  
Lip 17  
Hc 96

CENA • Pannini casolà i amanida / Pannini casero y ensalada  
• Fruita / Fruta

**Símbolos ALERGENOS**

SOJA DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ALTRAMUCES CACAHUETES GLUTEN CRUSTACEOS

FRUTOS DE CÁSCARA APIO HUEVOS LÁCTEOS

MOLUSCOS MOSTAZA PESCADO SÉSAMO

**9** ALMUERZO Yogurt natural amb trossos de fruita  
Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos

**Día ecológico**

- Arròs amb tomaca
- Arroz con tomate
- Daus de lluç amb amanida americana ECO (CABDELL, CARLOTA RATLLADA, maionesa)
- Dados de merluza con ensalada americana ECO (REPOLLO, ZANAHORIA RALLADA, mayonesa)
- Pinya en el seu suc
- Piña en su jugo

Sopa d'au / Sopa de ave  
Sopa de ave en salsa amb verdures / Pollo en salsa con verduras  
Fruita / Fruta

Kcal 752  
Prot 22  
Lip 24  
Hc 108

**10** ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades  
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, tonyina
- Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, atún

**Día integral**

- Fesols pintes
- Alubias pintas
- Goulash de magre amb cous-cous
- Goulash de magro con cous-cous

Fruita  
Fruta

Kcal 848  
Prot 32  
Lip 89  
Hc 35

CENA • Amanida / Ensalada  
• Ou fregit amb creïlles / Huevo frito con patatas  
• Fruita / Fruta

DILLUNS LUNES

**13** ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca  
Bocadillo de queso fresco con tomate

**MEAT FREE MONDAY**

- Pa - Encisam, canonages, tomaca, anous, magrana
- Pan - Lechuga, canónigos, tomate, nueces, granada
- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas
- Ou regirat amb carabasseta saltada
- Huevo revuelto con calabacin salteado

Fruita  
Fruta

Kcal 753  
Prot 36  
Lip 23  
Hc 86

CENA • Daurada a l'esquena amb verdures al forn / Dorada a la espalda con verduras al horno  
• Fruita / Fruta

**14** ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena  
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, queso

**Día ecológico**

- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Mandonguilles a la jardinera amb puré de creïlles
- Albóndigas a la jardinera con puré de patatas

Fruita  
Fruta

Kcal 943  
Prot 34  
Lip 43  
Hc 88

CENA • Bullit de bledes / Hervido de acelgas  
• Croquetes casolans amb amanida / Croquetas caseras con ensalada  
• Fruita / Fruta

**15** ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada  
1 pieza de fruta de temporada con brik de leche de leche semidesnatada

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos

**Día integral**

- Macarrons integrals provençal (ceba, tomaca, xampinyons, herbes provençals)
- Macarrones integrales provenzal (cebolla, tomate, champiñones, hierbas provenzales)
- Jurel a la madrilenya amb amanida
- Jurel a la madrileña con ensalada

Fruita  
Fruta

Kcal 789  
Prot 32  
Lip 29  
Hc 93

CENA • Ous al plat amb pèsols i pernil / Huevos al plato con guisantes y jamón  
• logurt/ Yogur

**16** ALMUERZO Sandvitx de crema de cacauet i rodanxes de plàtan  
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla

**Día ecológico**

- Cigrons estofats
- Garbanzos estofados
- Pollastre a la llima amb VERDURES ECO
- Pollo al limón con VERDURAS ECO
- Natilles / Fruita
- Natillas / Fruta

Sopa d'au / Sopa de ave  
Broqueta de peix amb verdures / Brocheta de pescado con verduras  
Fruita / Fruta

Kcal 742  
Prot 30  
Lip 31  
Hc 84

**17** ALMUERZO Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada  
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, olives negres, dacsa
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas negras, maiz

**Día ecológico**

- Creïlles a la marinera
- Patatas a la marinera
- Pannini bolonyesa vegetal (ceba, tomaca, soja texturitzada, formatge)
- Pannini boloñesa vegetal (cebolla, tomate, soja texturizada, queso)

Fruita ECO  
Fruta ECO

Kcal 791  
Prot 29  
Lip 25  
Hc 94

CENA • Crema de carlota / Crema de zanahoria  
• Burguer d'espinacs amb rodanxes de tomaca / Burguer de espinacas con rodajas de tomate  
• Fruita / Fruta

**20** ALMUERZO 1 peça de fruita amb formatge  
1 pieza de fruta con queso

- Hummus de remolatxa amb pics integrals
- Hummus de remolacha con picos integrales
- Llenties juliana
- Lentejas juliana
- Truita de creïlles amb amanida
- Tortilla de patatas con ensalada

Fruita  
Fruta

**Día integral**

Kcal 759  
Prot 27  
Lip 24  
Hc 90

CENA • Wok de vedella amb verdures i fideus de arròs / Wok de ternera con verduras y fideos de arroz  
• Fruita / Fruta

**21** ALMUERZO Coca de llanda casolana amb edulcorant  
Coca de llanda casera con edulcorante

- Pa - Encisam, carlota, panses, poma
- Pan - Lechuga, zanahoria, pasas, manzana

**Día ecológico**

- Paella valenciana
- Paella valenciana
- Calamars a l'andalusa amb CABDELL ECO saltat
- Calamares a la andaluza con REPOLLO ECO salteado

Fruita  
Fruta

Kcal 728  
Prot 43  
Lip 26  
Hc 93

CENA • Sandvitx mixto amb creïlles / Sandwich mixto y patatas  
• Fruita / Fruta

**22** ALMUERZO Entrepà de titot amb rodanxa de tomaca  
Bocadillo de pavo con rodaja de tomate

**MENJAR ESPECIAL DE NADAL  
COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD**

- Pa - Aperitius
- Pan - Aperitivos
- Sopa de Nadal
- Sopa de Navidad
- Hamburguesa amb formatge i panotxa de dacsa
- Hamburguesa con queso y mazorca de maiz
- Postre especial / Fruita
- Postre especial / Fruta

Crema de verdures / Crema de verduras  
Salmó planxa amb creïlles / Salmón plancha con patatas  
Fruita / Fruta

Kcal 944  
Prot 27  
Lip 37  
Hc 122