

DILLUNS LUNES

LUNES

DIMARTS

MARTES

DIMECRES

MIÉRCOLES

També comptem amb menús de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutrició.

Símbolos ALERGENOS

SOJA

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ALTRAMUCOS

CACAHUETES

GLUTEN

CRUSTÁCEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

HUEVOS

LÁCTEOS

MOLUSCOS

MOSTAZA

PESCADO

SÉSAMO

DIJOURS

JUEVES

2 ALMUERZO

logurt amb galetes d'avena
Yogur con galletas de avena

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Arròs blanc amb tomaca
- Arroz blanco con tomate

- Croquetes de lluç amb amanida americana
- Croquetas de merluza con ensalada americana
- Fruita
- Fruta

Kcal 789
Prot 20
Lip 9
Hc 88

3 ALMUERZO

Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas negras
- Crema de carabasseta
- Crema de calabacín

Día ecológico

- Llonganisses amb samfaina
- Longanizas con pisto
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 767
Prot 40
Lip 11
Hc 74

CENA

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Perrillots de pollastre al forn amb verdures / Jamoncitos de pollo al horno con verduras
- Fruita / Fruta

CENA

- Ou remenat amb xampinyons i tomaca / Huevo revuelto con champiñones y tomate
- Fruita / Fruta

6 ALMUERZO

Hummus de cigrons amb pics i varetes de verdures
Hummus de garbanzos con picos y palitos de verduras

- Encisam, tomaca, pebrot, ceba
- Lechuga, tomate, pimiento, cebolla
- Llenties estofades
- Lentejas estofadas
- Pannini sicilià (tomaca, cansalada viada, orenga, alfàbega, formatge)
- Pannini siciliano (tomate, panceta, orégano, albahaca, queso)
- Fruita
- Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

- Amanida / Ensalada
- Nuggets de peix amb sanfaina / Nuggets de pescado con pisto
- logurt / Yogurt

7 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca
Bocadillo de queso fresco con tomate

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

Día integral

- Espaguetis Donatello (tomaca, nata, xampinyons, ceba)
- Espaguetis Donatello (tomate, nata, champiñones, cebolla)
- Carboner Orloff amb lit de verdures
- Carbonero Orloff con cama de verduras
- Fruita
- Fruta

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA

- Crema de brocoli / Crema de brócoli
- Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada
- Fruita / Fruta

8 ALMUERZO

Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanades pelades
Fruta de temporada y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, tonyina
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, atún
- Sopa de fideus
- Sopa de fideos
- "Goulash" de magre amb puré de creïlles
- "Goulash" de magro con puré de patatas
- logurt
- Yogurt

Kcal 748
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA

- Pèsols amb pernil salat / Guisantes con jamón serrano
- Lluç a la planxa amb amanida / Merluza a la plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

9 ALMUERZO

Galetes salades amb formatge
Galletas saladas con queso

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Arròs d'el senyoret
- Arroz del senyoret
- Truita francesa amb pit de titot
- Tortilla francesa con pechuga de pavo
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 96

CENA

- Bajoqueta bollida / Judias hervidas
- Llom a la planxa amb amanida verda / Lomo a la plancha con ensalada verde
- Fruita / Fruta

10 ALMUERZO

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

- Pa - Lletuga, canonges, tomaca, pera, cacahuets
- Pan - Lechuga, canónigos, tomate, pera, cacahuets
- Crema de l'hort
- Crema de la huerta

Día ecológico

- Entre cuixa a la planxa amb braves de carlota
- Entremuslo a la plancha con bravas de zanahoria
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 775
Prot 27
Lip 21
Hc 89

CENA

- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Rape a la marinera amb amanida / Rape a la marinera con ensalada
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

Entrepà amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, anous, poma
- Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana
- Fideuà de xampinyons vegetal (xampinyons, soja texturitzada)
- Fideuà de champiñones vegetal (champiñones, soja texturizada)
- Truita de ceba amb formatge
- Tortilla de cebolla con queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA

- Crema de carlota / Crema de zanahoria
- Peix blau planxa amb amanida / Pescado azul plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante de oliva

- Pa integral - Amanida provençal (tomaca, olives, herbes provençals)
- Pan integral - Ensalada provenzal (tomate, aceitunas, hierbas provenzales)
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Llom amb allada amb creïlles rostides
- Lomo al ajillo con patatas asadas
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 87

CENA

- Amanida de tomaca / Ensalada de tomate
- Hamburguesa vegetal amb menestra / Hamburguesa vegetal con menestra
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arròs amb fesols i naps
- Arroz con "fesols i naps"
- Abadejo a la madrilenya amb ENSALADA ECO
- Abadejo a la madrileña con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 769
Prot 32
Lip 25
Hc 93

CENA

- Creïlla bollida amb oli d'oliva / Patatas hervidas con aceite de oliva
- Truita de carabasseta amb pinyols / Tortilla de calabaza con piñones
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

Entrepà multicereal de tonyina i tomaca
Bocadillo multicereal de atún y tomate

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, pipas, zanahoria
- Bullit valencià
- Hervido valenciano
- Pollastre al forn amb poma i roses
- Pollo al horno con manzanas y palomitas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 748
Prot 32
Lip 25
Hc 88

CENA

- Amanida / Ensalada
- Pizza al gust / Pizza al gusto
- Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

logur natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, maíz
- Espirals florentina (tomaca, espinacs, cansalada viada, formatge)
- Espirales florentina (tomate, espinacas, panceta, queso)
- Salmó a l'anet amb verdures juliana
- Salmón al eneldo con verduras juliana
- Gelat
- Helado

Kcal 881
Prot 26
Lip 23
Hc 34

CENA

- Sopa amb tapioca / Sopa con tapioca
- Arepes farcides al gust / Arepas rellenas al gusto
- logurt / Yogurt

20 ALMUERZO

logurt de beure i peça de fruita de temporada
Yogur de beber y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, panses, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, pasas, zanahoria
- Arròs sofregit (llonganissa, ceba, tomaca)
- Arroz sofrito (longaniza, cebolla, tomate)
- Ou remenat amb salsa mary i saltat de CARABASSETA ECO
- Huevo revuelto con salsa mary y salteado de CALABACÍN ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 884
Prot 33
Lip 46
Hc 78

CENA

- Puré de creïlles / Puré de patatas
- Calamar planxa amb verdures / Calamar plancha con verduras
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Pizza de tonyina
- Pizza de atún
- logurt
- Yogurt

Kcal 806
Prot 38
Lip 15
Hc 83

CENA

- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Albergínia farcida vegetal / Berenjena rellena vegetal
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas
- Crema de pèsols i porro
- Crema de guisantes y puerro
- Titot a l'estil marroquí amb cous cous
- Pavo al estilo marroquí con cous cous
- Fruita
- Fruta

Kcal 656
Prot 25
Lip 44
Hc 71

CENA

- Daurada amb verdures al forn / Dorada con verduras al horno
- Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva
Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, raves, olives
- Pan - Lechuga, tomate, rábanos, aceitunas
- Pasta amb beixamel d'ESPINACS ECO
- Pasta con bechamel de ESPINACAS ECO
- Lluç planxa amb roses de coliflor
- Merluza plancha con palomitas de coliflor
- Fruita
- Fruta

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA

- Broqueta de relom amb verdures i piña / Brocheta de solomillo con verduras y piña
- Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba cruixent, formatge
- Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla cruixent, queso
- Sopa d'olla
- Sopa de cocido
- Carn empanada amb tomaca
- Carne empanada con tomate
- Granissat de piña
- Granizado de piña
- Bullit de bledes / Hervido de acelgas
- Ous fregits amb pernil / Huevos fritos con jamón
- logurt / Yogurt

Kcal 772
Prot 35
Lip 30
Hc 72

CENA

- Bullit de bledes / Hervido de acelgas
- Ous fregits amb pernil / Huevos fritos con jamón
- logurt / Yogurt

27 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat
Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas
- Cues de bacallà al forn amb CARLOTA ECO a l'anet
- Colas de bacalao al horno con ZANAHORIA ECO al eneldo
- Fruita
- Fruta

Kcal 729
Prot 83
Lip 19
Hc 63

Día ecológico

CENA

- Titot al forn amb verdures / Pavo al horno con verduras
- Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Pa de platan
Pan de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja
- Creïlles a la riojana
- Patatas a la riojana
- Truita de verdures amb formatge fresc
- Tortilla de verduras con queso fresco
- Fruita
- Fruta

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA

- Amanida / Ensalada
- Llobarro planxa amb cigrons saltats / Lubina plancha con garbanzos salteados
- Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes
1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas

- Pa - Encisam, tomaca, col copada, pera, dacsa
- Pan - Lechuga, tomate, repollo, pera, maíz
- Sopa Yabba daba dooh
- Sopa Yabba daba dooh
- Mandonguilles de brontosauri amb daus de creïlles
- Albóndigas de brontosaurio con dados de patatas
- Postre picapedra
- Postre picapedra

Kcal 768
Prot 32
Lip 33
Hc 83

CENA

- Amanida verda / Ensalada verde
- Torrades de salmó fumat amb carlota i maionesa / Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa
- Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

- Hummus amb pics integrals
- Hummus con picos integrales
- Caragols a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons)
- Caracoles a la italiana (tomate, cebolla, calabacín, berenjena, champiñones)
- Aladroc a l'andalusa amb amanida
- Boquerones a la andaluz con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 789
Prot 28
Lip 9
Hc 88

Día integral

CENA

- Vichyssoise / Vichyssoise
- Torrades de salmó fumat amb carlota i maionesa / Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa
- Fruita / Fruta

31 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, formatge, pipes, orenga
- Pan - Lechuga, tomate, queso, pipas, orégano
- Llenties juliana
- Lentejas juliana
- Aletes a la barbacoa amb dacsa saltada
- Alitas a la barbacoa con maíz salteado
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 719
Prot 38
Lip 19
Hc 90

Día ecológico

CENA

- Amanida / Ensalada
- Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
- logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos