

DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
<p><b>8</b> ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva</p> <p>Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva</p> <p>• Pa - Tomaca, carlota, col lombarda, dacsca • Pan - Tomate, zanahoria, col lombarda, maiz</p> <p>• Arròs blanc amb tomaca • Arroz blanco con tomate</p> <p>• Surfer de lluç amb bròquil saltat • Surfer de merluza con brócoli salteado</p> <p>• Pinya en el seu suc • Piña en su jugo</p> <p>Kcal 809 Prot 33 Lip 13 Hc 88</p>	<p><b>9</b> ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada</p> <p>1 pieza de fruta de temporada con brik de leche de leche semidesnatada</p> <p>• Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba cruixent • Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla cruixiente</p> <p>• Fideuà de marisc • Fideua de marisco</p> <p>• Sopa d'olla • Sopa de cocido</p> <p>• Trita d'espinacs amb formatge • Tortilla de espinacas con queso</p> <p>• Olla madrilenya amb cigrons i pilota • Cocido madrileño con garbanzos y pelota</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p><b>Día integral</b></p> <p>Kcal 754 Prot 35 Lip 26 Hc 91</p>	<p><b>10</b> ALMUERZO</p> <p>Sandvitx de nocilla cassolana</p> <p>Sandwich de nocilla casera</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, apio, olives • Pan - Lechuga, tomate, apio, aceitunas</p> <p>• Fideuà de marisc • Fideua de marisco</p> <p>• Trita d'espinacs amb formatge • Tortilla de espinacas con queso</p> <p>• FRUITA ECO • FRUTA ECO</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>Kcal 713 Prot 32 Lip 33 Hc 59</p>	<p><b>11</b> ALMUERZO</p> <p>Tros de pa de plàtan i passes</p> <p>Trozo de pan de plátano y pasas</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, poma, panses • Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas</p> <p>• Fabada vegetal • Fabada vegetal</p> <p>• Pernillets en salsa amb xampinyons • Jamoncitos en salsa con champiñones</p> <p>• Iogurt • Yogurt</p> <p>Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82</p>	<p><b>12</b> ALMUERZO</p> <p>Tomaca cherry, formatge fresc, colins</p> <p>Tomate cherry, queso fresco, colines</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, canonges, anous • Pan - Lechuga, tomate, canónigos, nueces</p> <p>• Creïlles a la riojana (creïlles, ceba, xoriço, pimentó) • Patatas a la riojana (patatas, cebolla, chorizo, pimentó)</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>• Carboner gratinat amb all i oli i saltat de CARLOTA ECO • Carbonero gratinado con allioli y salteado de ZANAHORIAS ECO</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 767 Prot 30 Lip 23 Hc 84</p>
<p><b>15</b> ALMUERZO</p> <p>Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca</p> <p>Bocadillo de hummus con rodajas de tomate</p> <p><b>MEAT FREE MONDAY</b></p> <p>• Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos</p> <p>• Llentilles juliana • Lentejas juliana</p> <p>• Trita de ceba amb rodanxes de tomaca • Tortilla de cebolla con rodajas de tomate</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 759 Prot 27 Lip 24 Hc 90</p>	<p><b>16</b> ALMUERZO</p> <p>Iogur natural amb fruits rojos i semilles</p> <p>Yogurt natural con frutos rojos i semillas</p> <p>• Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives • Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas</p> <p><b>Día integral</b></p> <p>• Espirals genovesa (tomaca, ceba, cansalada, xampinyons) • Espirales genovesa (tomate, cebolla, panceta, champiñones)</p> <p>• Lluç al forn amb coliflor al pimentó • Merluza al horno con coliflor al pimentón</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 765 Prot 36 Lip 30 Hc 86</p>	<p><b>17</b> ALMUERZO</p> <p>Sandvitx de poma amb mantega de fruits secs</p> <p>Sandwich de manzana con mantequilla de frutos secos</p> <p>• Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota • Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria</p> <p>• Sopa d'au • Sopa de ave</p> <p>• Pollastre a la lima amb roses • Pollo al limón con palomitas</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 720 Prot 24 Lip 22 Hc 96</p>	<p><b>18</b> ALMUERZO</p> <p>Coques de dacsca i peça de fruita de temporada</p> <p>Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada</p> <p>• Pa - Galetes salades amb crema de formatge • Pan - Galletas saladas con crema de queso</p> <p>• Arròs en fesols i naps • Arroz "en fesols i naps"</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>• Calamar a l'andalusa amb AMANIDA ECO • Calamar a la andaluza con ENSALADA ECO</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 769 Prot 32 Lip 25 Hc 93</p>	<p><b>19</b> ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa integral de tonyina i olives</p> <p>Bocadillo de pan integral atún con aceitunas</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, pipes, remolatxa • Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha</p> <p>• Crema de pèsols i porro • Crema de guisantes y puerro</p> <p>• Hamburguesa amb creïlles rostides • Hamburguesa con patatas asadas</p> <p>• FRUITA ECO • FRUTA ECO</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>• Salmó a la planxa amb saltat de dacsca • Salmón a la plancha con salteado de maiz</p> <p>• Fruita / Fruta</p> <p>Kcal 791 Prot 41 Lip 13 Hc 43</p>
<p><b>22</b> ALMUERZO</p> <p>Entrepà de formatge fresc amb tomaca</p> <p>Bocadillo de queso fresco con tomate</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba • Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla</p> <p>• Arròs milanesa • Arroz milanesa</p> <p>• Coles de bacallà planxa amb salsa mery i verdures saltades • Colas de bacalao plancha con salsa mery y verduras salteadas</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 822 Prot 46 Lip 50 Hc 83</p>	<p><b>23</b> ALMUERZO</p> <p>1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades</p> <p>1 plátano y 1 puñado de nueces peladas</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, panses • Pan - Lechuga, tomate, pepino, pasas</p> <p>• Crema de carabassa i fesols • Crema de calabaza y alubias</p> <p>• Polt al curry amb cous cous • Pavo al curry con cous cous</p> <p>• Iogurt artesà • Yogurt artesano</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96</p>	<p><b>24</b> ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacao</p> <p>Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao</p> <p>• Pa integral - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent • Pan integral - Lechuga, tomate, manzana, cebolla cruixiente</p> <p>• Espaguetis bolonyesa • Espaguetis boloñesa</p> <p>• Trita francesa amb formatge fresc • Tortilla francesa con queso fresco</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p><b>Día integral</b></p> <p>Kcal 713 Prot 32 Lip 33 Hc 59</p>	<p><b>25</b> ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita de temporada amb un iogurt de beure</p> <p>1 pieza de fruta de temporada con un yogurt de beber</p> <p>• Pa - Brots, tomaca, anous, uves, raves • Pan - Brotos, tomate, nueces, uvas, rabanitos</p> <p>• Potatge de cigrons • Potaje de garbanzos</p> <p>• Pizza marinera casolana (tomaca, tonyina, olives, orenga, formatge) • Pizza marinera casera (tomate, atún, aceitunas, orégano, queso)</p> <p>• Fruita ECO • Fruta ECO</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>• Crema de verdures / Crema de verduras • Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada</p> <p>• Fruita / Fruta</p> <p>Kcal 770 Prot 24 Lip 30 Hc 83</p>	<p><b>26</b> ALMUERZO</p> <p>Muffin cassolà d'avena i carlota</p> <p>Muffin casero de avena y zanahoria</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, dacsca, carlota • Pan - Lechuga, tomate, maiz, zanahoria</p> <p>• Sopa de fideus (PASTA I VERDURES ECO) • Sopa de fideos (PASTA Y VERDURAS ECO)</p> <p>• Carn empanada amb samfaina • Carne empanada con pisto</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>• Pastís de peix amb beixamel amb bajoquetes i tomaca / Pastel de pescado con bechamel y judias y tomate</p> <p>• Fruita / Fruta</p> <p>Kcal 765 Prot 29 Lip 24 Hc 91</p>
<p><b>29</b> ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pemil amb oli d'oliva</p> <p>Bocadillo de jamón con aceite de oliva</p> <p>• Hummus amb pics integrals • Hummus con picos integrales</p> <p><b>Día integral</b></p> <p>• Macarrons italiana (tomaca, ceba, carabasseta, alberginia, xampinyons) • Macarrones italiana (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones)</p> <p>• Salmó a l' Janet amb amanida • Salmón al eneldo con ensalada</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 765 Prot 29 Lip 24 Hc 91</p>	<p><b>30</b> ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes</p> <p>1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes, formatge • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas, queso</p> <p><b>Día ecológico</b></p> <p>• Llentilles estofades amb verdures • Lentejas estofadas con verduras</p> <p>• Trita de CARABASSETA ECO amb dacsca saltada • Tortilla de CALABACÍN ECO con maiz salteado</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 759 Prot 27 Lip 24 Hc 90</p>	<p><b>31</b> ALMUERZO</p> <p>Rosquilletes i fruita</p> <p>Rosquilletas y fruta</p> <p>• Pa - Amanida maravellosa • Pan - Ensalada maravillosa</p> <p>• Sopa Aladin • Sopa Aladin</p> <p>• Llom en salsa de halima (xampinyons) amb creïlles rostides • Lomo en salsa de halima (champiñones) con patatas asadas</p> <p>• Catifa màgica • Alfombra mágica</p> <p><b>DIA DE ALADIN</b></p> <p>• Tosta d'ou remenat amb gambes i amanida / Tosta de huevo revuelto con gambas y ensalada</p> <p>• Fruita / Fruta</p> <p>Kcal 811 Prot 27 Lip 29 Hc 95</p>		



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

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