

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

1 ALMUERZO
Iogurt natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

• Pa • Pan
• Macarrons integrals Donatello (tomaca, nata, xampinyons, ceba)
• **Macarrones integrales Donatello (tomate, nata, champiñones, cebolla)**
• Truita d'espínacs i formatge amb amanida
• **Tortilla de espinacas y queso con ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 824
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA
• Pastís de peix blanc amb beixamel i amanida / **Pastel de pescado blanco con bechamel y ensalada**
• Fruita / Fruta

2 ALMUERZO
Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante

• Pa integral • **Pan integral**
• Cigrons saltats
• **Garbanzos salteados**

• Pollastre en el seu suc amb braves de carlota
• **Pollo en su jugo con bravas de zanahoria**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 97

CENA
• Wok de verdures, quinoa i gambes / **Wok de verduras, quinoa y gambas**
• Fruita / Fruta

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

• Pa • Pan
• Arròs d'olla
• **Arroz de cocido**

• Abadejo a la madrilenya amb amanida
• **Abadejo a la madrileña con ensalada**

• FRUITA ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 773
Prot 47
Lip 21
Hc 42

CENA
• Sandwich vegetal amb creïlles / **Sandwich vegetal con patatas**
• Fruita / Fruta

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

• Pa • Pan
• Crema de carabasseta
• **Crema de calabacin**

• Mandonguilles vegetals a la jardinera amb AMANIDA ECO
• **Albóndigas vegetales a la jardinera con ENSALADA ECO**

• Granissat de pinya
• **Granizado de piña**

Kcal 715
Prot 17
Lip 34
Hc 84

CENA
• Amanida verda amb dacsa / **Ensalada verde con maiz**
• Ous al plat amb tomaca i pemil / **Huevos al plato con tomate y jamón**
• Fruita / Fruta

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

• Hummus de pèsols amb pics integrals
• **Hummus de alubias con picos integrales**

• Amanida Cesar
• **Ensalada Cesar**

• Fideua de marisc
• **Fideua de marisco**

• Iogurt
• **Yogurt**

Kcal 683
Prot 33
Lip 22
Hc 65

CENA
• Sopa d'au / **Sopa de ave**
• Falafel amb amanida / **Falafel con ensalada**
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral • **Pan integral**
• Llentilles juliana
• **Lentejas juliana**

• Truita francesa i pemil salat amb amanida
• **Tortilla francesa y jamón serrano con ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 731
Prot 38
Lip 25
Hc 78

CENA
• Amanida / **Ensalada**
• Mousaka vegetal / **Mousaka vegetal**
• Iogurt amb fruits rojos / **Yogurt con frutos rojos**

9 ALMUERZO
Entrepà de tonyina amb tomaca i ou dur
Bocadillo de atún con tomate y huevo duro

• Pa • Pan
• Crema de carlota
• **Crema de zanahoria**

• Magre en salsa amb fèsols i cous-cous
• **Magro en salsa con guisantes y cous-cous**

• FRUITA ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 752
Prot 41
Lip 9
Hc 93

CENA
• Bullit valencià / **Hervido valenciano**
• Torrada provençal / **Tosta provenzal**
• Fruita / Fruta

10 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada i iogurt
1 pieza de fruta de temporada y yogurt

• Pa • Pan
• Espaguetis integrals a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons)
• **Espaguetis integrales a la italiana (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones)**

• Luç en salsa mari amb amanida
• **Merluza en salsa mary con ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 712
Prot 22
Lip 24
Hc 92

CENA
• Salmorejo / **Salmorejo**
• Truita de carxofes / **Tortilla de alcachofas**
• Fruita / Fruta

11 ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolata 85% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 85% cacao

• Pa • Pan
• Sopa meravel·la
• **Sopa maravilla**

• Pit de pollastre empanat amb CREILLES ROSTIDES ECO
• **Pechuga de pollo empanada con PATATAS ASADAS ECO**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 786
Prot 32
Lip 23
Hc 95

CENA
• Amanida mixta / **Ensalada mixta**
• Verat planxa amb carlota saltada / **Caballa plancha con zanahoria salteada**
• Fruita / Fruta

12 ALMUERZO
Rosquilletes integrals amb formatge
Roquilletas integrales con queso

• Pa integral - Fruits secs
• **Pan integral - Frutos secos**

• Amanida completa
• **Ensalada completa**

• Arroz al forn vegetal (tomaca, ceba, all, creïlla, cigrons, soja)
• **Arroz al horno vegetal (tomate, cebolla, ajo, patata, garbanzos, soja)**

• Gelat
• **Helado**

Kcal 728
Prot 18
Lip 24
Hc 93

CENA
• Hamburguesa de pollastre amb formatge, lletuga i tomaca / **Hamburguesa de pollo con queso, lechuga y tomate**
• Fruita / Fruta

15 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb galletes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena

• Pa • Pan
• Espirals integrals al pesto rosso
• **Espirales integrales al pesto rosso**

• Fogoner al forn amb amanida hawaiana
• **Fogonero al horno con ensalada hawaiana**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 729
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA
• Amanida / **Ensalada**
• Albergínia farcida de carn d'au / **Berenjena rellena de carne de ave**
• Fruita / Fruta

16 ALMUERZO
Sandvitx vegetal amb tonyina
Sandwich vegetal con atún

• Pa • Pan
• Sopa d'au
• **Sopa d'au**

• Pernillets de pollastre amb lit de verdures
• **Jamoncitos de pollo con cama de verduras**

• FRUITA ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 749
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA
• Lluç en papillote amb verdures / **Merluza en papillote con verduras**
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO
Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada

• Pa • Pan
• Arròs blanc amb tomaca
• **Arroz blanco con tomate**

• Truita de CARABASSETA ECO amb amanida
• **Tortilla de CALABACÍN ECO con ensalada**

• Granissat de fruites casolà
• **Granizado de frutas casero**

Kcal 752
Prot 22
Lip 21
Hc 98

CENA
• Crema de carabasseta / **Crema de calabacin**
• Coques de peix / **Cocas de pescado**
• Fruita / Fruta

18 ALMUERZO
Iogurt natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

• Encisam, tomaca, poma, panses
• **Lechuga, tomate, manzana, pasas**

• Llegums vegetals
• **Legumbres vegetales**

• Pannini integral de bolognesa vegetal
• **Pannini integral de boloñesa vegetal**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA
• Broqueta de polit i verdures amb puré de creïlles / **Brocheta de pavo y verduras con puré de patatas**
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral • **Pan integral**
• Guisat del chef
• **Guisado del chef**

• Fritura variada amb amanida
• **Fritura variada con ensalada**

• Macedònia de fruites casolana
• **Macedonia de frutas casera**

Kcal 867
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA
• Tosta d'ou remenat amb gambes i amanida / **Tosta de huevo revuelto con gambas y ensalada**
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO
Rosquilletes i fruita
Roquilletas y fruta

• MENJAR FI DE CURS
• **COMIDA FIN DE CURSO**

• Pa / •Pan
• Amanida de pasta / • **Ensalada de pasta**

• Hamburguesa amb creïlles / • **Hamburguesa con patatas**

• Gelat / • **Helado**

Kcal 741
Prot 27
Lip 29
Hc 115

CENA
• Amanida / **Ensalada**
• Piadina de york i formatge / **Piadina de yok y queso**
• Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

SOJA DIÒXID DE SOFRE I SULFITS
ALTRAMUCES CACAUETS GLUTEN CRUSTACIS
FRUITS CORFA API OUS LÀCTICS
MOL·LUSOS MOSTASSA PEIX SÈSAM

CONTA Labor

També comptem amb menú 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.

Este menú será el del último día según la fecha de finalización en su colegio/
Aquest menú serà el de l'últim dia segons la data de finalització en el seu col·legi

