

### Símbolos ALERGENOS

## DILLUNS LUNES

**9** ALMUERZO

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

**Dia ecológico**

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Espirals al pesto rosso (alfàbrega, tomaca, all, fruits secs, formatge)
- Espirales al pesto rosso (albahaca, tomate, ajo, frutos secs, queso)
- Surfers de lluç amb CARLOTA ECO a les fines herbes
- Surfers de merluza con ZANAHORIA ECO a las finas hierbas
- Pinya en el seu suc
- Piña en su jugo

**CENA**

- Ous al plat amb tomaca i pernil / Huevos al plato con tomate y jamón
- Fruita / Fruta

Kcal 846  
Prot 36  
Lip 27  
Hc 102

## DIMARTS MARTES

**10** ALMUERZO

Entrepà d'humus amb rodanxes de tomaca  
Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

**Dia integral**

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, cogombre
- Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
- Crema de cigrons
- Crema de garbanzos
- Llom amb samfaina
- Lomo cinto con pisto
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Tomaca i formatge fresc / Tomate y queso fresco
- Pannini de bolonyesa vegetal / Pannini de boloñesa vegetal
- Fruita / Fruta

Kcal 772  
Prot 40  
Lip 22  
Hc 82

## DIMECRES MIÉRCOLES

**11** ALMUERZO

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

**Dia ecológico**

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, ceba morada
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, cebolla morada
- Arros marinera
- Aroz marinera
- Tortilla francesa amb CARABASSETA ECO
- Tortilla francesa con CALABACIN ECO
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Falafel amb amanida / Falafel con ensalada
- Fruita / Fruta

Kcal 781  
Prot 35  
Lip 17  
Hc 82

## DIJOUS JUEVES

**12** ALMUERZO

Sandvitx de nocilla cassolana  
Sandwich de nocilla casera

**Dia ecológico**

- Pa - Encisam, tomaca, remolaxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, romalacha, pipas
- Sopa de estrelles
- Sopa de estrellas
- Pollastre al curry amb creïlles daus
- Pollastre al curry con patatas dado
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Amanida verda amb dacsa / Ensalada verde con maiz
- Salmó al forn amb verdures / Salmón al horno con verduras
- Fruita / Fruta

Kcal 711  
Prot 23  
Lip 33  
Hc 74

## DIVENDRES VIERNES

**15** ALMUERZO

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

**Dia ecológico**

- Pa - Encisam, tomaca, sesam, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, sésamo, aceitunas negras
- Macarrons basilico
- Macarrones basilico
- Coles de bacallà amb pèsols saltats
- Colas de bacalao con guisantes saltados
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Crema de carabassa / Crema de calabaza
- Madonguilles de cigrons amb amanida / Albóndigas de garbanzos con ensalada
- Fruita / Fruta

Kcal 772  
Prot 32  
Lip 30  
Hc 68

**16** ALMUERZO

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

**Dia integral**

- Hummus de fesols amb natxos
- Hummus de alubias con nachos
- Sopa d'au
- Sopa de ave
- Pernillets de pollastre amb el seu suc amb tomaca provençal
- Jamoncitos de pollo en su jugo con tomate provenzal
- logurt
- Yogurt

**CENA**

- Amanida / Ensalada
- Fajitas cassolanes / Fajitas caseras
- Fruita / Fruta

Kcal 765  
Prot 29  
Lip 24  
Hc 81

**17** ALMUERZO

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

**Dia integral**

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba cruixent, sardinetes
- Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla cruixient, sardinillas
- Llenties julianes
- Lentejas julianas
- Truita de creïlles i formatge fresc
- Tortilla de patatas y queso fresco
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Rolltets de pernil amb espinacs / Rollitos de jamón con espinacas
- Calamars amb ceba / Calamares con cebolla
- Fruita / Fruta

Kcal 739  
Prot 27  
Lip 24  
Hc 90

**18** ALMUERZO

Tros de pa de plàtan i passes  
Trozo de pan de plátano y pasas

**Dia ecológico**

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Arros al forn
- Aroz al horno
- Calamars a l'andalusa amb mahonesa cítrica
- Calamares a la andaluza con mahonesa citrica
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Sandvitx de formatge fresc, alvocat, tomaca / Sandwich de queso fresco, aguacate, tomate
- Fruita / Fruta

Kcal 869  
Prot 30  
Lip 45  
Hc 93

**19** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanans  
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

**Dia ecológico**

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Crema de hortalisses
- Crema de hortalizas
- Hamburguesa amb panolla de dacsa
- Hamburguesa con mazorca de maiz
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

**CENA**

- Amanida / Ensalada
- Pizza napolitana / Pizza napolitana
- Fruita / Fruta

Kcal 793  
Prot 30  
Lip 28  
Hc 92

**22** ALMUERZO

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

**MEAT FREE MONDAY**

- Pa - Galletes salades amb crema de formatge
- Pan - Galletas saladas con crema de queso
- Arros amb bledes
- Aroz con acelgas
- Truita de ceba amb amanida
- Tortilla de cebolla con ensalada
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Lluç en papillote amb verdures / Merluza en papillote con verduras
- Fruita / Fruta

Kcal 713  
Prot 32  
Lip 33  
Hc 59

**23** ALMUERZO

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

**Dia integral**

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla
- Espaguetis carbonara
- Espaguetis carbonara
- Lluç planxa amb simfonia de bolets
- Merluza plancha con sinfonia de setas
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Torrada de verdures i hamburguesa vegetal / Verduras asadas y hamburguesa vegetal
- Fruita / Fruta

Kcal 806  
Prot 38  
Lip 15  
Hc 83

**24** ALMUERZO

Sandvitx de tomaca, formatge, oli d'oliva  
Sandwich de tomate, queso, aceite de oliva

**DIA DEL LIBRO DE LA SELVA**

- Pa - Amanida de la selva
- Pan - Ensalada de la selva
- Sopa Mowgli
- Sopa Mowgli
- Carn empanada amb tomaca
- Carne empanada con tomate
- Plàtan Baloo
- Plátano Baloo

**CENA**

- Pastís de peix amb betxamel i bajoquetes amb tomaca / Pastel de pescado con bechamel y judias verdes con tomate
- Fruita / Fruta

Kcal 796  
Prot 35  
Lip 23  
Hc 84

**25** ALMUERZO

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

**Dia ecológico**

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuets
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Pannini a la marinera
- Pannini a la marinera
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Amanida / Ensalada
- Mousaka d'albergínia gratinada / Mousaka de berenjena gratinada
- logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

Kcal 789  
Prot 36  
Lip 28  
Hc 97

**26** ALMUERZO

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

**Dia ecológico**

- Pa - Canonages, tomaca, carlota, espàrrecs
- Pan - Canónigos, tomate, zanahoria, espàrrecs
- Creïlles al graten
- Patatas al graten
- Goulash de titot amb cous-cous
- Goulash de pavo con cous-cous
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

**CENA**

- Wok de verdures / Wok de verduras
- Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso
- logurt / Yogurt

Kcal 797  
Prot 27  
Lip 24  
Hc 113

**29** ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge  
Rosquilletas con queso

**Dia ecológico**

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Fideuà de marisc
- Fideua de marisco
- Ous remenats amb pernil dolç
- Huevos revueltos con jamón york
- Fruita
- Fruta

**CENA**

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Tosta provençal / Tosta provenzal
- Fruita / Fruta

Kcal 816  
Prot 32  
Lip 28  
Hc 81

**30** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb dues galletes d'avena  
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

**Dia integral**

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, brots de soja
- Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, brots de soja
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Aletes de pollastre al forn amb roses
- Alitas de pollo al horno con palomitas
- logurt artesà
- Yogurt artesano

**CENA**

- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Peix arrebossat amb tomaca / Pescado rebozado con tomate
- Fruita / Fruta

Kcal 798  
Prot 38  
Lip 47  
Hc 67



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.