

DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
4 ALMUERZO Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva • Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives • Pan - Lechuga, tomate, espàrregos, aceitunas MEAT FREE MONDAY • Macarrons provençal (xampinyons, tomaca, herba provençal, formatge) • Macarrones provenzales (champiñones, tomate, hierba provenzal, queso) • Truita d'espinaç amb dacsà saltada • Tortilla de espinacas con maiz salteado • Fruita • Fruta Kcal 786 Prot 27 Lip 29 Hc 90	5 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche semidesnatada • Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja • Sopa de au • Sopa de ave • Pernillets de pollastre al forn amb CARABASSETA ECO al orenga • Jamoncitos de pollo al horno con CALABACIN ECO al orégano • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 658 Prot 30 Lip 14 Hc 81	6 ALMUERZO Sàndwix de nocilla casolana Sándwich de nocilla casera • Paté de carlota amb pics integrals • Paté de zanahoria con picos integrales • Creïlles riojana • Patatas riojana • Anelles de calamar enfarinades amb amanida • Anillas de calamar en harinadas con ensalada • Fruita • Fruta Día integral Kcal 870 Prot 30 Lip 23 Hc 109	7 ALMUERZO Tros de pa de plàtan i panses Trozo de pan de plátano y pasas • Pa - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa • Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha • Potatge de cigrons • Potaje de garbanzos • Ragout de magre amb carabassa • Ragout de magro con calabaza • Fruita ECO • FRUTA ECO Día ecológico Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 67	8 ALMUERZO Tomaca cherry, formatge fresc i colins Tomate cherry, queso fresco y colinos • Pa - Encisam, tomaca, escarola, granada, formatge • Pan - Lechuga, tomate, escarola, granada, queso • Arròs a la cubana • Arroz a la cubana • Carboner amb salsa mary i verdures al forn • Carbonero con salsa mary y verduras al forn • Fruita • Fruta Kcal 720 Prot 34 Lip 16 Hc 88
11 ALMUERZO Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca Bocadillo de hummus con rodajas de tomate • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada • Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada • Llentilles juliana • Lentejas juliana • Truita de creïlles amb titot • Tortilla de patatas con pavo • Fruita • Fruta Kcal 797 Prot 27 Lip 29 Hc 90	12 ALMUERZO Iogur amb fruits rojos i llavors Yogurt con frutos rojos y semillas • Pa - Encisam, tomaca, pipes, ravanets • Pan - Lechuga, tomate, pipas, rabanitos • Caragols Toscana vegetal (tomaca, carabasseta, soja, alfàbega) • Caracolas Toscana vegetal (tomate, calabacin, soja, albahaca) • Lluç al forn amb llet de verdures • Merluza al horno con cama de verduras • Iogurt • Yogurt Kcal 881 Prot 26 Lip 23 Hc 34	13 ALMUERZO Sàndwix de poma amb mantega de fruita seca Sándwich de manzana con mantequilla de frutos secos • Pa - Encisam, tomaca, olives, carlota • Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria • Sopa d'olla • Sopa de cocido • Olla madrilenya amb cigrons i pilota • Cocido madrileño con garbanzos y pelota • Fruita ECO • FRUTA ECO Kcal 848 Prot 34 Lip 43 Hc 85	14 ALMUERZO Entrepà de anxoves i tomaca Bocadillo de anchoas y tomate • Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos • Arròs milanesa • Arroz milanés • Abadejo a l'andalus amb AMANIDA ECO • Abadejo a la andaluz con ENSALADA ECO • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 896 Prot 32 Lip 27 Hc 93	15 ALMUERZO Coques de dacsà i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada • Pa integral- Encisam, tomaca, sardinetes, dacsà • Pan integral - Lechuga, tomate, sardinillas, maíz • Crema de llegums i verdures • Crema de legumbre y verduras • Pollastre en el seu suc amb roses • Pollo en su jugo con palomitas • Fruita • Fruta Día integral Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82
18 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Pa - Encisam, tomaca, dacsà, olives • Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas • Sopa maravella • Sopa maravilla • Longanissa amb samfaina • Longaniza con pisto • Fruita • Fruta Kcal 768 Prot 32 Lip 33 Hc 83	19 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Hummus de cigrons amb natxos • Hummus de garbanzos con nachos • Arròs melós de sépia i coliflor • Arroz meloso de sepia y coliflor • Truita de CEBA ECO amb amanida • Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 752 Prot 22 Lip 22 Hc 92	20 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao • Pa - Encisam, tomaca, formatge fresc, orenga • Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, orégano • Crema de pèsols i porros • Crema de guisantes y puerros • Aletes de pollastre BBQ amb braves de carlota • Alitas de pollo BBQ con bravas de zanahoria • Fruita • Fruta Kcal 656 Prot 25 Lip 44 Hc 71	21 ALMUERZO Muffin casolà d'avena i carlota Muffin casero de avena y zanahoria • Pa integral - Cabdell, encisam, carlota, pipes • Pan integral - Repollo, lechuga, zanahoria, pipas • Espaguetis carbonara • Espaguetis carbonara • Salmó a les fines herbes amb creïlles formeres • Salmón a las finas hierbas con patatas panaderas • Iogurt • Yogurt Día integral Kcal 796 Prot 32 Lip 27 Hc 93	22 ALMUERZO Fruita de temporada i un grapat d'avellanes Fruta de temporada y un puñado de avellanas • Pa - Escarola, tomaca, cogombre, ceba • Pan - Escarola, tomate, pepino, cebolla • Fabada vegetal • Fabada vegetal • Polit a l'estil marroquí amb amb cous-cous • Pavo al estilo marroquí con cous-cous • Fruita ECO • FRUTA ECO Día ecológico Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82
25 ALMUERZO Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva • Pa integral - Encisam, tomaca, dacsà, ceba • Pan integral - Lechuga, tomaca, maiz, cebolla • Guisat de mandonguilles • Guisado de albóndigas • Pannini de tonyina • Pannini de atún • Fruita • Fruta Día integral Kcal 891 Prot 29 Lip 25 Hc 124	26 ALMUERZO Batut d'avena amb fruita Batido de avena con fruta • Pa - AMANIDA ECO • Pan - ENSALADA ECO • Llentilles amb verdures de tardor • Lentejas con verduras de otoño • Truita francesa amb formatge • Tortilla francesa con queso • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 753 Prot 27 Lip 24 Hc 90	27 ALMUERZO Galletes salades amb crema de formatge i palets de carlota Galletas saladas con crema de queso y palitos de zanahoria DIA GASTRONÓMICO SOBRE ROMA • Pa - Amanida italiana • Pan - Ensalada italiana • Espirals al pesto • Espirales al pesto • Escalopines de porc alla pizzaiaola • Escalopines de cerdo alla pizzaiaola • Gelato • Gelato Kcal 859 Prot 34 Lip 26 Hc 87	28 ALMUERZO Iogurt natural i 30 gr de cereals Yogurt natural y 30 gr de cereales • Pa - Encisam, tomaca, pinya, pipes • Pan - Lechuga, tomate, piña, pipas • Arròs amb bledes • Arroz con acelgas • Aladros a la madrilenya amb capdell al pebre roig • Boquerones a la madrileña con repollo al pimentón • Fruita • Fruta Kcal 808 Prot 50 Lip 30 Hc 80	29 ALMUERZO Coques de dacsà amb xocolate Tortitas de maíz con chocolate • Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba cruixent • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla cruixent • Sopa d'estrelles • Sopa de estrellas • Tall de pollastre amb xampinyons saltats • Entremuslo de pollo con champiñones salteados • Fruita ECO • Fruta ECO Día ecológico Kcal 654 Prot 30 Lip 14 Hc 78

Símbolos ALERGENOS

- ALTRAMUCES
- CACAUETS
- GLUTEN
- CRUSTACIS
- FRUITS CORFA
- API
- OUS
- LÀCTICS
- MOL-LUSCS
- MOSTASSA
- PEIX
- SÈSAM



També comptem amb menü 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.