

1

ALMUERZO

Coques d'arròs i peça de fruita de temporada

Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Lechuga, tomaca, canonges, anous, magrana
- *Pan - Lechuga, tomate, canónigos, nueces, granada*







- Macarrons bolognesa vegetal
- *Macarrones boloñesa vegetal*








- Truita de espinacs amb formatge
- *Tortilla de espinacas con queso*




Kcal 803

Proat 48

Lip 18

Hc 108

• Fruita

• *Fruta*

MEAT FREE MONDAY

CEN A

- Peix al forn amb fruita provençal i creïlles rostides/
- *Pescado al horno con tomate provenzal y patatas asadas*
- Fruita / *Fruta*

2

ALMUERZO

logur amb cereals

Yogurt con cereales

- Pa **integral** - Encisam, tomaca, carlota, pipes
- **Pan integral** - *Pan de Llet, pa de Llet, pa de Llet i oli, pa de Llet i oli i pa de Llet i oli*








- Sopa meravel·la
- **Sopa maravilla**







- Hamburguesa amb ratatouille
- **Hamburguesa con ratatouille**




- Fruita
- **Fruita**



FIBRA

Día integral

Kcal 730

Prot 30

Lip 28

Hc 92

C

E

N

A

3

ALMUERZO

1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades

1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

• Hummus amb pics integrals

• Hummus con **picos integrales**








• Arròs al forn

• Arroz al horno

+

FIBRA

• Aladrosos a l'andalusa amb amanida

• Proteíones a la andalusa con ensalada






• Fruita

• Fruta

Kcal 823

Prot 22

Lip 28

Hc 110

• Crema de porros / Crema de puerros

• Pits de pollastre a la nata amb xampinyons / Pechugas a la nata con champiñones

• Fruita / Fruta

C

E

N

A

4

ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca

Bocadillo de queso fresco con tomate

- Pa - Escarola, tomaca, cogombre, ceba
- *Pan - Escarola, tomate, pepino, cebolla*





- Alubies pintes
- *Alubias pintas*




Dia Integral

- Pernilles de pollastre al chilindrón amb cous-cous integral
- *Jamoncitos de pollo al chilindrón con cous-cous integral*





- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*






Kcal 996

Prot 35

Lip 47

Hc 97

Día ecológico

CEN A

- Amanida / *Ensalada*
- Ou fregit amb creïlles / *Huevo frito con patatas*
- Fruita / *Fruta*

5

ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena

1 peça de fruita de temporada con dos galletas de avena

- Pa - Encisam, tomaca, panses, poma
- *Pan - Lechuga, tomate, pasas, manzana*







- Guisat d'ou crescut
- *Guisado de huevo crecido*





- Fogoner gratinat amb all i oli i VERDURES
SALTEADES ECO
- *Fogonero gratinado con ajoaceite y VERDURAS SALTEADAS ECO*





- logurt
- *Yogur*



Día ecológico

Kcal 976

Prot 30

Lip 23

Hc 89

C

E

N

A

9

ALMUERZO

Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada

Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa - Entisam, tomaca, remolatxa, tonyina
- *Pan - Lechuga, tomate, remolacha, atún*






- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*



- Truita de CEBA ECO amb rodanxa de polit
- *Tortilla de CEBOLLA ECO con loncha de pavo*



- Fruita
- *Fruita*



Kcal 753

Prot 27

Lip 24

Hc 96

A

N

E

C

10

ALMUERZO

Entrepà de pernil dolç i formatge amb AOVE

Bocadillo de jamón york i queso con AOVE

- Pa integral - Entresam, tomaca, carlota, ceba cruixent
- Pan integral - *Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla cruïjente*
- Crema de verdures
- *Crema de verduras*
- Mandonguilles en salsa amb arròs
- *Albóndigas en salsa con arroz*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 754
Proteïna 30
Lip 36
Hc 84

Día integral

• Ous al plat amb pèsols i pernil / *Huevos al plato con guisantes y jamón*

• Iogurt / *Yogur*

[illegible]

12

ALMUERZO

Sandvitx de crema de cacahuete i rodanxes de plàtan
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

- Pa - Enrosisam, tomaca, pera, formatge, pipes
- *Pan - Lechuga, tomate, pera, queso, pipas*








- Sopa d'au
- *Sopa de ave*







- Pollastre en el seu suc amb crispets de colíflor
- *Pollo en su jugo con palomitas de coliflor*




- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*










Kcal 718
Prot 24
Lip 20
Hc 93

Día ecológico

CEN A	 AL MUERZO Yogurt natural amb trossos de fruita Yogurt natural con trozos de fruta	• <u>Pa integral</u> - Encisam, tomaca, ceba, olives • <u>Pan integral</u> - Lechuga, tomate, cebolla, aceitanas    
	• Guisat de vedella • <i>Guisado de ternera</i>  	 Día integral
• Ou regirat amb xampinyons • <i>Huevo revuelto con champiñones</i> 		
• Fruita • <i>Fruta</i>	Kcal 765 <u>Prot 30</u> <u>Lip 23</u> Hc 87	

C	ALMUERZO	Barreta de cereals i fruits rojos Barrita de cereales y frutos rojos		
	• Pa - Enrisam, tomaca, remolatxa, esparreacs • <i>Pan - Lechuga, tomate, remolacha, espárragos</i>	  		
	• Fabada vegetal • <i>Fabada vegetal</i>			
	• Pizza prosciutto • <i>Pizza prosciutto</i>	        	Día ecológico	
C		• FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i>	        	Kcal 791 Prot 23 Lip 25 Hid 54
E		• Pit de pollastre plantxa amb bròcoli saltat/ <i>Pechuga a la plancha con brócoli salteado</i>		
N		• Fruita / Fruta		

17 ALMUERZO		Smoothie de fruta Smoothie de fruta
• Pa - Fulletes del bosc • <i>Pan - Hojitas del bosque</i>     • Sopa de follets • <i>Sopa de duendes</i>      • Tronquets del bosc amb pólvores de fades • <i>Tronquitos del bosque con polvos de hadas</i>    • Postres màgics • <i>Postre mágico</i>  	  Kcal 848 Prot 34 Lip 43 Hc 38 DI A DE LOS DUENDES	

CEN A

- Sandwich mixt amb creïlles / *Sandwich mixto y patatas*
- Fruita / *Fruita*

AL MUERZO

Entrepà de formatge, tomaca, orenga

Bocadillo de queso, tomate, orégano

- **Pa integral** - Encisam, tomaca, carlota, panses
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas

Feria

- Arròs d'hivern (xampinyó, carxofa i all tendre)
- Arroz de invierno (champiñón, alcachofa y ajo tierno)

Dia Integral

- Crunch d'abadejo amb COL COPADA ECO ofegada
- *Crunch de abadejo con REPOLLO ECO rehogado*

Kcal 737
Prot 26
Lip 14
He 94

Dia ecológico

- Wok de vedella amb verdures i fideus d'arròs /
Wok de ternera con verduras y fideos de arroz
- Fruita / Fruta

19

ALMUERZO

Pan de plàtan amb xocolata pur

Pan de plàtano con chocolate puro

- Pa - Encisam, tomaca, anous, poma
- *Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana*







- **Espaguetis integrals** amb tonyina
- *Espaguetis integrals con atún*







- Llom adobat amb braves de carlota
- *Lomo adobado con bravas de zanahoria*




- Fruita
- *Fruta*



FIBRA

Dia integral



Kcal 792

Prot 40

Lip 27

Hc 102

A

E

N

C

- Lluc al forn amb cobertura de allioli i lilit de verdures
- *Merluza al horno con cobertura de ajoaceite y cama de verduras*
- Fruita / *Fruta*

C	12	ALMUERZO	Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
		MENJAR ESPECIAL DE NADAL COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	
	• Pa - <i>Aperitius</i> • Pan - <i>Aperitivos</i>	    	
	• Sopa de Nadal • Sopa de Navidad	    	
• Nuggets de pollastre amb creïlles • Nuggets de pollo con patatas	    		
• Postre especial • Postre especial	   		
E			 Kcal 810 Prot 33 Lip 13 Hc 88
N			
A			

Símbolos ALERGENOS

ALTRAMUCES	CACAHUETES	GLUTEN	CRUSTACEOS
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	HUEVOS	LÁCTEOS
MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	SÉSAMO

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alérgias e intolerancias. Nuestros menús están avalados por nuestro departamento de nutrición.

CONTA Labor