



DIMECRES MIÉRCOLES

1 ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba, cogombre
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, atún, pepino
- Crema de cigrons
- **Crema de garbanzos**

• Carn empanada amb tomaca
• **Came empanada con tomate**

• Gelat
• **Helado**

PASCUA

Kcal 872
Prot 39
Lip 27
Hc 85

CENA

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



Símbolos ALERGENOS

SOJA
DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ALTRAMUCES
CACAHUETES
GLUTEN
CRUSTACEOS

FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
HUEVOS
LÁCTEOS

MOLUSCOS
MOSTAZA
PESCADO
SÉSAMO

DIJOURS JUEVES DIVENDRES VIERNES



14 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb brick de llet semi
1 pieza de fruta de temporada con brick de leche semi

- Pa integral - Fruits secs
- **Pan integral** - Fruits secs
- Arròs amb tomaca
- **Arroz con tomate**
- Surfers de lluç amb col copada al pebre roig
- **Surfers de merluza con repollo al pimentón**
- Pinya en el seu suc
- **Piña en su jugo**

Día integral

Kcal 864
Prot 36
Lip 45
Hc 93

CENA

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

15 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, cogombre
- **Pan** - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
- Espaquetis integrals carbonara
- **Espaquetis integrales carbonara**
- Tritada d'espinaçs i formatge
- **Tortilla de espinacas y queso**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 765
Prot 32
Lip 33
Hc 89

CENA

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

16 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, formatge
- **Pan** - Lechuga, tomate, aceitunas, queso
- Sopa d'au
- **Sopa de ave**
- Pollastre al forn amb xampinyons
- **Pollo al horno con champiñones**
- Fruita ECO
- **FRUTA ECO**

Día ecológico

Kcal 711
Prot 22
Lip 33
Hc 74

CENA

- Rotllets de pernil amb espinaçs / **Rollitos de jamón con espinacas**
- Calamars amb ceba / **Calamares con cebolla**
- Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

Sandvitx de nocilla cassolana
Sandwich de nocilla casera

- AMANIDA ECO
- **ENSALADA ECO**
- Llentilles julianes
- **Lentejas julianas**
- Pizza marinera
- **Pizza marinera**
- Fruita
- **Fruta**

Día ecológico

Kcal 806
Prot 38
Lip 15
Hc 85

CENA

- Tostada d'ou regirat amb gambes i amanida / **Tostada de huevo revuelto con gambitas y ensalada**
- Fruita / Fruta

DILLUNS LUNES

20 ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuete
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete
- Guisat de vedella
- **Guisado de ternera**
- Tritada de ceba amb formatge fresc
- **Tortilla de cebolla con queso fresco**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA

- Amanida de tomaca / **Ensalada de tomate**
- Daurada amb creïlles al forn / **Dorada con patatas al horno**
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsà, ceba
- **Pan** - Lechuga, tomate, maiz, cebolla
- Espirals integrals al pesto rosso (alfabrega, tomaca, all, fruits secs, formatge)
- **Espirales integrales al pesto rosso (albahaca, tomate, ajo, frutos secos, queso)**
- Lluç en salsa mari i saltat de verdures
- **Merluza en salsa mary y salteado de verduras**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA

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

22 ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, poma, panses
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Cigrons saltats
- **Garbanzos salteados**
- Hamburguesa planxa amb creïlla al forn
- **Hamburguesa plancha con patata asada**
- logurt
- **Yogurt**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 798
Prot 37
Lip 46
Hc 86

CENA

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

23 ALMUERZO

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

- Pa - Hummus de fesols amb natxos
- **Pan** - Hummus de alubias con nachos
- Arròs meliós de calamar i bolets
- **Arroz meloso de calamar y setas**
- Croquetes amb amanida eco
- **Croquetas con ensalada eco**
- Fruita
- **Fruta**

Día ecológico

Kcal 869
Prot 32
Lip 25
Hc 93

CENA

- Verdures al forn / **Verduras al horno**
- Tritada francesa amb formatge / **Tortilla francesa con queso**
- Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

logur de beure amb cereals integrals
Yogurt bebido con cereales integrales

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- **Pan** - Lechuga, tomate, remolacha, pipas
- Sopa de fideus
- **Sopa de fideos**
- Aletes de pollastre a la llima amb braves de carlota
- **Alitas de pollo al limón con bravas de zanahoria**
- Fruita ECO
- **FRUTA ECO**

Día ecológico

Kcal 729
Prot 25
Lip 24
Hc 81

CENA

- Pastís de peix amb betxamel i bajoquetes amb tomaca / **Pastel de pescado con bechamel y judias verdes con tomate**
- logurt / Yogurt

27 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- **Pan** - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Macarrons integrals a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons)
- **Macarrones integrales a la italiana (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones)**
- Tritada francesa i dacsà saltada
- **Tortilla francesa y maiz salteado**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 754
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA

- Wok de verdures, quinoa i vedella / **Wok de verduras, quinoa y ternera**
- logurt / Yogurt

28 ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, dacsà, ceba morada
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, maiz, cebolla morada
- Crema de fesols i carabassa
- **Crema de alubias y calabaza**
- Abadejo a l'andalusa amb samfaina
- **Abadejo a la andaluza con pisto**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 846
Prot 30
Lip 27
Hc 102

CENA

- Amanida / **Ensalada**
- Piadina de pernil i formatge / **Piadina de jamón y queso**
- Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

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

DIA DEL ESPACIO

- Pa integral - Amanida de cràter lunar
- **Pan integral** - Ensalada de cràter lunar
- Sopa d'estrelles
- **Sopa de estrellas**
- Asteroides amb salsa i guisanonautas
- **Asteroides en salsa con guisanonautas**
- Postre galàctic
- **Postre galáctico**
- Fruita
- **Fruta**

Día integral

Kcal 768
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA

- Bullit amb carlota / Hervido con zanahoria
- Tritada de formatge / **Tortilla de queso**
- Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge
Rosquilletas con queso

- Pa - Crema de formatge amb galetes salades
- **Pan** - Crema de queso con galletitas saladas
- Amanida completa
- **Ensalada completa**
- Arròs al forn
- **Arroz al horno**
- Fruita ECO
- **FRUTA ECO**

Día ecológico

Kcal 828
Prot 36
Lip 45
Hc 93

CENA

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

