

DILLUNS		LUNES		DIMARTS		MARTES		DIMECRES		MIÉRCOLES		DIJOUS		JUEVES		DIVENDRES		VIERNES																									
Símbolos ALERGENOS SOJA DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS E-X CRUSTACEOS FRUTOS DE CASCARA APIO HUEVOS LÁCTEOS MOLUSCOS MOSTAZA PESCADO SÉSAMO																				7		ALMUERZO		1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada		1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche semidesnatada		8		ALMUERZO		Tros de pa de plàtan i panses		Trozo de pan de plátano y pasas		9		ALMUERZO		Tomaca cherry, formatge fresc, colins		Tomate cherry, queso fresco, colines	
Día integral FIBRA Kcal 769 Prot 32 Lip 25 Hc 93																				8		ALMUERZO		Pa integral - Fruits secs		Pan integral - Frutos secos		9		ALMUERZO		Pa - Encisam, canonges, tomaca, cogombre		Pan - Lechuga, canónigos, tomate, pepino		10		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, olives, api		Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, apio	
Día integral FIBRA Kcal 745 Prot 35 Lip 32 Hc 89																				9		ALMUERZO		Caragols Donatello (tomaca, ceba, nata, xampinyons)		Caracolas Donatello (tomate, cebolla, nata, champiñones)		10		ALMUERZO		Trita de ceba amb formatge		Tortilla de cebolla con queso		11		ALMUERZO		Aletes de pollastre BBQ amb creïlles rostides		Aletas de pollo barbacoa con patatas asadas	
Día integral FIBRA Kcal 745 Prot 35 Lip 32 Hc 89																				10		ALMUERZO		Fruita		Fruta		11		ALMUERZO		Crema de verdures / Crema de verduras		Nuggests de pollastre amb amanida / Nuggets de pollo con ensalada		12		ALMUERZO		Amanida verda / Ensalada verde		Fajitas casolanes / Fajitas caseras	
Día integral FIBRA Kcal 745 Prot 32 Lip 32 Hc 89																				11		ALMUERZO		Coques de dacsa i peça de fruita de temporada		Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada		12		ALMUERZO		Entrepà de pa integral de tonyina i olives		Bocadillo de pan integral atún con aceitunas		13		ALMUERZO		Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca		Bocadillo de hummus con rodajas de tomate	
Día integral FIBRA Kcal 765 Prot 36 Lip 30 Hc 86																				12		ALMUERZO		Sandvitx de poma amb mantega de fruits secs		Sandwich de manzana con mantequilla de frutos secos		13		ALMUERZO		Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota		Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria		14		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives		Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas	
Día integral FIBRA Kcal 765 Prot 36 Lip 30 Hc 86																				13		ALMUERZO		Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota		Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria		14		ALMUERZO		Pa - AMANIDA ECO		Pan - ENSALADA ECO		15		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, pipes, remolatxa		Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha	
Día integral FIBRA Kcal 754 Prot 35 Lip 26 Hc 91																				14		ALMUERZO		Abadejo a l'andalusa amb verdures saltades		Abadejo a la andaluza con verduras salteadas		15		ALMUERZO		logurt		Yogurt		16		ALMUERZO		Polit al curri amb cous-cous integral		Pavo al curry con cous-cous integral	
Día ecológico FIBRA Kcal 769 Prot 32 Lip 26 Hc 91																				15		ALMUERZO		Bullit valencià / Hervido valenciano		Trita de formatge / Tortilla de queso		16		ALMUERZO		Salmó a la planxa amb saltat de dacsa		Salmón a la plancha con salteado de maíz		17		ALMUERZO		Entrepà de formatge fresc amb tomaca		Bocadillo de queso fresco con tomate	
Día ecológico FIBRA Kcal 746 Prot 32 Lip 35 Hc 62																				16		ALMUERZO		Hamburguesa de llentilles i verdures amb creïlles/ Hamburguesa de lentejas y verduras con patatas		Fruita / Fruta		17		ALMUERZO		Pa - Brots, tomaca, anous, raves		Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos		18		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende	
Día integral FIBRA Kcal 746 Prot 32 Lip 35 Hc 62																				17		ALMUERZO		Pannini integral marinera		Pannini integral marinera		18		ALMUERZO		Pa - Brots, tomaca, anous, raves		Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos		19		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende	
Día integral FIBRA Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 83																				18		ALMUERZO		Pa - Brots, tomaca, anous, raves		Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos		19		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende		20		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende	
Día integral FIBRA Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 83																				19		ALMUERZO		Pa - Brots, tomaca, anous, raves		Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos		20		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende		21		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende	
Día integral FIBRA Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 83																				20		ALMUERZO		Pa - Brots, tomaca, anous, raves		Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos		21		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende		22		ALMUERZO		Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent		Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiende	
Día integral FIBRA																																											