



DIMARTS MARTES

DIMECRES MIÉRCOLES

DIJOUS JUEVES

DIVENDRES VIERNES

**1** ALMUERZO

1 pitانو i 1 grapat d'ous pelades  
1 pitانو y 1 puñaro de nueces pelades

- Pa. Integral - Encisam, tomaca, ceba, cogombre
- Pan Integral - Lechuga, tomate, atun, pepino
- Crema de cigrons
- Crema de garbanzos
- Cam empanada amb tomaca
- Carn empanada amb tomaca
- Gelat
- Helado

**PASCUA**

Kcal: 872  
Prot: 39  
Lip: 27  
Hc: 85

Tambien contamos con menu de dieta blanda, infantil y menus adaptados a diferentes tipos de alergias e intolerancias. Nuestros menus estan avalados por nuestro departamento de nutricion.

**Símbolos ALERGENOS**

- ALTRAMUCES
- FRUTOS DE CASCARA
- MOUSCOS
- CACAHUETES
- APIO
- MOSTAZA
- GLUTEN
- HUEVOS
- PESCADO
- CRUSTACEOS
- LACTEOS
- SESAMO

**SOJA**

**DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS**

**E-X**

**10** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb bric  
1 peça de fruita de temporada amb bric de llet semi  
1 peça de fruita de temporada amb bric de lletne semi

- Pa. Integral - Fruits secs
- Pan Integral - Fruits secs
- Aros amb tomaca
- Arroz con tomate
- Surters de lluc amb col copada al pebre roig
- Surters de menutxa con repoll al pimenton
- Pinxa en el seu suc

**Dia integral**

Kcal: 864  
Prot: 36  
Lip: 45  
Hc: 93

**15** ALMUERZO

Sandwix de barcos en sal i una peça de fruita de temporada  
Sandwix baixos en sal y peça de fruita de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, carota, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
- Espaguetis integrals carbonara
- Espaguetis integrals carbonara
- Truita d'espinacs i formatge
- Tortilla de espinacs y queso
- Fruita
- Fruita

**Dia integral**

Kcal: 765  
Prot: 32  
Lip: 33  
Hc: 89

**16** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, aeculinas, queso
- Sopa d'au
- Sopa de aive
- Polastre al forn amb xampinyons
- Polla al forn con champiñones

**Dia ecològic**

Kcal: 711  
Prot: 22  
Lip: 33  
Hc: 74

**17** ALMUERZO

Sandwix de nocilla cassolana  
Sandwix de nocilla casera

- AMANIDA ECO
- ENSALADA ECO
- Lentilles julianes
- Pizza marinera
- Pizza marinera
- Fruita
- Fruita

**Dia ecològic**

Kcal: 806  
Prot: 38  
Lip: 15  
Hc: 65

**21** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, cebolla
- Esparrats integrals al pesto rosso (albahaca, tomate, ajo, frutos secos, queso)
- Esparrats integrals al pesto rosso (albahaca, tomate, ajo, frutos secos, queso)
- Meluz en salsa mari i salata de verdures
- Meluz en salsa mary y salteado de verduras
- Fruita
- Fruita

**Dia integral**

Kcal: 771  
Prot: 28  
Lip: 24  
Hc: 92

**22** ALMUERZO

1 pitانو i 1 grapat d'ous pelades  
1 pitانو y 1 puñaro de nueces pelades

- Pa. Integral - Encisam, tomaca, poma, panses
- Pan Integral - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Cigrons salats
- Garbanzos salteados
- Hamburguesa planxa amb crella al forn
- Hamburguesa plancha con patata asada
- Yogurt
- Yogurt

**Dia integral**

Kcal: 798  
Prot: 37  
Lip: 46  
Hc: 86

**23** ALMUERZO

Entreta de pernil amb oli d'oliva  
Escudallo de jamon con aceite de oliva

- Pa - Hummus de fesols amb natkos
- Pan - Hummus de aubias con nachos
- Aros melos de calamari i bolets
- Arros meloso de calamari y setas
- Croquetes amb amanida eco
- Croquetes con ensalada eco
- Fruita
- Fruita

**Dia ecològic**

Kcal: 868  
Prot: 32  
Lip: 25  
Hc: 93

**24** ALMUERZO

logur de beure amb cereals integrals  
Yogurt bebido con cereales integrales

- Pa - Encisam, tomaca, remoltxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas
- Sopa de fileus
- Sopa de fideus
- Aletes de pollastre a la llima amb braves de carfola
- Aletes de pollo al limon con braves de zanahoria
- FRUITA ECO
- FRUITA ECO

**Dia ecològic**

Kcal: 729  
Prot: 25  
Lip: 24  
Hc: 81

**28** ALMUERZO

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

- Pa. Integral - Encisam, tomaca, dacsa, ceba
- Pan Integral - Lechuga, tomate, maiz, cebolla moxada
- Crema de fesols i carabassa
- Crema de aubias y calabaza
- Abadejo a l'andalusa amb samitana
- Abadejo a la andaluza con pisto
- logurt
- logurt

**Dia integral**

Kcal: 848  
Prot: 30  
Lip: 24  
Hc: 102

**29** ALMUERZO

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

**DIA DEL ESPACIO**

- Pa. Integral - Amanida de creller lunar
- Pan Integral - Ensalada de creller lunar
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Asteroides amb salsa i gisantonaules
- Asteroides en salsa con gisantonaules
- Postre galactico
- Postre galactico
- Fruita
- Fruita

Kcal: 768  
Prot: 32  
Lip: 35  
Hc: 89

**30** ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge  
Rosquilletas con queso

- Pa - Crema de formatge amb galletes salades
- Pan - Crema de queso con galletas saladas
- Amanida completa
- Ensalada completa
- Arros al forn
- Arroz al horno
- FRUITA ECO
- FRUITA ECO

**Dia ecològic**

Kcal: 828  
Prot: 36  
Lip: 45  
Hc: 93

**27** ALMUERZO

Sandwix de tomaca, formatge, oli d'oliva  
Sandwix de tomate, queso, aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Macarons integrals a l'italiana (tomaca, ceba, carabassa, alberginia, xampinyons)
- Macarons integrals a la italiana (tomate, cebolla calabacin, berengena, champiñones)
- Truita francesa i dacsa salada
- Tortilla francesa y maiz salteado
- Fruita
- Fruita

**MEAT FREE MONDAY**

Kcal: 754  
Prot: 28  
Lip: 24  
Hc: 91

**29** ALMUERZO

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

**DIA DEL ESPACIO**

- Pa. Integral - Amanida de creller lunar
- Pan Integral - Ensalada de creller lunar
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Asteroides amb salsa i gisantonaules
- Asteroides en salsa con gisantonaules
- Postre galactico
- Postre galactico
- Fruita
- Fruita

Kcal: 768  
Prot: 32  
Lip: 35  
Hc: 89

**30** ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge  
Rosquilletas con queso

- Pa - Crema de formatge amb galletes salades
- Pan - Crema de queso con galletas saladas
- Amanida completa
- Ensalada completa
- Arros al forn
- Arroz al horno
- FRUITA ECO
- FRUITA ECO

**Dia ecològic**

Kcal: 828  
Prot: 36  
Lip: 45  
Hc: 93

