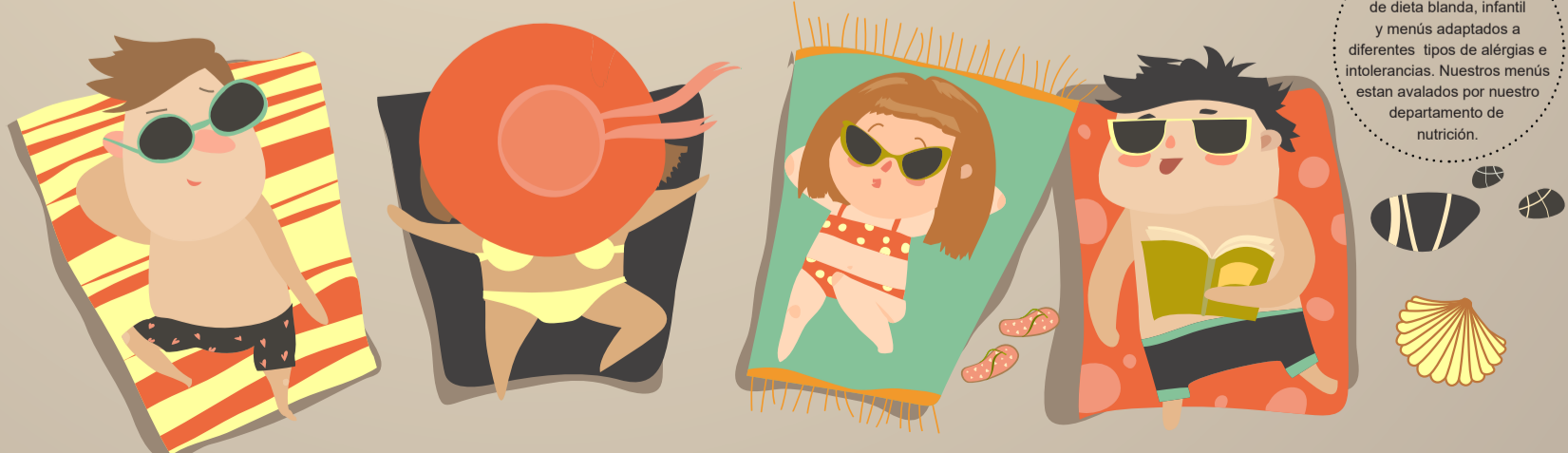


DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
5 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada • Pa integral / Pan integral • Arròs d'el senyoret / Arroz del senyoret • Truita francesa i formatge amb amanida / Tortilla francesa y queso con ensalada • Fruita / Fruta Kcal 713 Prot 32 Lip 33 Hc 59	6 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa integral / Pan integral • Sopa d'olla / Sopa de cocido • Pollastre al forn amb cigrons saltats / Pollo al horno con garbanzos salteados • Fruita / Fruta Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 87	7 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Pa - Hummus amb natxos / Pan - Hummus con nachos • Espirals integrals a la toscana (tomaca, bacon, alfàbrega, formatge) / Espirales integrales a la toscana (tomate, beicon, albahaca, queso) • Lluç amb salsa mari i amanida / Merluza con salsa mary y ensalada • FRUITA ECO / FRUTA ECO Kcal 771 Prot 28 Lip 24 Hc 92	8 ALMUERZO Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanes pelades Fruta de temporada y un puñado de avellanas peladas • Encisam, tomaca, pipes, carlota / Lechuga, tomate, pipas, zanahoria • Fabada vegetal / Fabada vegetal • Pannini casolà de proteïna vegetal barbaçoa / Pannini casero de proteina vegetal barbaçoa • Fruita / Fruta Kcal 748 Prot 32 Lip 25 Hc 89	9 ALMUERZO Galetes salades amb formatge Galletas saladas con queso • Pa / Pan • Crema de carabasseta i porro / Crema de calabacin y puerro • Titot a l'estil marroquí amb AMANIDA ECO / Pavo al estilo marroquí con ENSALADA ECO • Fruita / Fruta Kcal 869 Prot 32 Lip 25 Hc 93
12 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva • Pa integral / Pan integral • Llentilles juliana / Lentejas juliana • Truita de creïlles i amanida / Tortilla de patatas y ensalada • Fruita / Fruta Kcal 770 Prot 24 Lip 30 Hc 83	13 ALMUERZO Coca de llanda casolana amb edulcorant Coca de llanda casera con edulcorante • Pa / Pan • Espaguetis integrals a la provençal (tomaca, ceba, all, formatge, xampinyons, herbes provençals) / Espaguetis integrales a la provenzal (tomate, cebolla, ajo, queso, champiñones, hierbas provenzales) • Abadejo ori amb amanida / Abadejo orly con ensalada • Iogurt / Yogurt Kcal 878 Prot 41 Lip 19 Hc 81	14 ALMUERZO Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada • Pa / Pan • Crema de verdures / Crema de verduras • "Goulash" de magre amb fesols i amanida / "Goulash" de magro con guisantes y ensalada • FRUITA ECO / FRUTA ECO Kcal 782 Prot 40 Lip 32 Hc 82	15 ALMUERZO Entrepà multicereal de tonyina i tomaca Bocadillo multicereal de atún y tomate • Pa integral - Hummus amb natxos / Pan integral - Hummus con nachos • Amanida variada / Ensalada variada • Arròs amb bledes i pesols / Arroz con acelgas y alubias • Granissat de pinya / Granizado de piña • Fruita / Fruta Kcal 752 Prot 22 Lip 22 Hc 96	16 ALMUERZO Iogur natural amb trossos de fruita Yogur natural con trozos de fruta • Pa / Pan • Sopa d'au / Sopa de ave • Entre cuixa en el seu suc amb CAPDELL ECO al pebre roig / Entremuslo en su jugo con REPOLLO ECO al pimentón • Fruita / Fruta Kcal 775 Prot 27 Lip 21 Hc 89
19 ALMUERZO Iogur de beure i peça de fruita de temporada Yogur de beber y pieza de fruta de temporada • Pa / Pan • Macarrons integrals al pesto (oli, alfàbrega, cacao, formatge, all) / Macarrones integrales al pesto (aceite, albahaca, cacao, queso, ajo) • Calamar a l'andalusa amb amanida / Calamar a la andaluza con ensalada • Fruita / Fruta Kcal 784 Prot 32 Lip 46 Hc 78	20 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacao Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao • Pa integral / Pan integral • Potatge de cigrons / Potaje de garbanzos • Llonganisses amb samfaina / Longanizas con pisto • Fruita / Fruta Kcal 806 Prot 38 Lip 15 Hc 85	21 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa / Pan • Creïlles a la riojana / Patatas a la riojana • Truita de ceba i amanida / Tortilla de cebolla con ensalada • FRUITA ECO / FRUTA ECO Kcal 768 Prot 32 Lip 35 Hc 89	22 ALMUERZO Rosquilletes i fruita Rosquilletas y fruta • Pa / Pan • Sopa maravella / Sopa maravilla • Pernils de pollastre al forn i AMANIDA ECO / Jamoncitos de pollo al horno y ENSALADA ECO • Fruita / Fruta Kcal 789 Prot 28 Lip 9 Hc 88	23 ALMUERZO Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva • Pa integral / Pan integral • Arròs a la cubana / Arroz a la cubana • Hamburguesa vegetal amb amanida / Hamburguesa vegetal con ensalada • Iogurt / Yogurt Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96
26 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate • Encisam, tomaca, poma, panses / Lechuga, tomate, manzana, pasas • Llentilles al curry / Lentejas al curry • Fajita amb verdures i soja texturada / Fajita con verduras y soja texturizada • Fruita / Fruta Kcal 767 Prot 40 Lip 11 Hc 74	27 ALMUERZO Pa de platan Pan de plátano • Pa / Pan • Sopa de fideus integrals amb cigrons / Sopa de fideos integrales con garbanzos • Aletes al forn amb creïlles rostides / Alitas al horno con patatas asadas • Fruita / Fruta Kcal 756 Prot 31 Lip 18 Hc 82	28 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes 1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas JORNADA GASTRONÓMICA DE PIRATAS • Pa - Amanida Isla Perduda / Pan - Ensalada Isla Perdida • Arròs del Capità / Arroz del Capitán • Truita pirata del tresor / Tortilla pirata del tesoro • Postre especial / Postre especial Kcal 809 Prot 33 Lip 13 Hc 88	29 ALMUERZO Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva • Pa integral / Pan integral • Caragols basilico (tomaca, nata, xampinyons, ceba) / Caracolas basilico (tomate, nata, champiñones, cebolla) • Lluç plantxa amb AMANIDA AMERICANA ECO / Merluza plancha con ENSALADA AMERICANA ECO • Fruita / Fruta Kcal 765 Prot 29 Lip 24 Hc 91	30 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa integral / Pan integral • Bullit valencià / Hervido valenciano • Carn empanada amb amanida / Carne empanada con ensalada • FRUITA ECO / FRUTA ECO Kcal 758 Prot 38 Lip 14 Hc 92

Símbolos ALERGENS

SOJA, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



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