

1 Dilluns /Lunes
Kc: 629 Pr: 32 Hc: 37 Gr: 44

Encisam, dacsà i poma /Lechuga, maíz y manzana	E
Espirals amb tomaca, brócoli i formatge /Espirales con tomate, brócoli y queso	1P
Pit de pollastre amb samfaina / Pechuga de pollo con pisto	2P
Fruita de temporada	P
Orada al forn amb creïlles /Dorada al horno con patatas	

2 Dimarts /Martes
Kc: 907 Pr: 39 Hc: 116 Gr: 26

Encisam, espinacs i dacsà / Lechuga, espinacas y maíz	E
Llentilles ecològiques amb verdures /Lentejas ecológicas con verduras	1P
Pizza de xampinyons amb tonyina / Pizza de champiñones con atún	2P
Fruita de temporada	P
Ous a la flamenca (pernil, pésols, ou) /Huevos a la flamenca (jamón, quisantes, huevo)	

3 Dimecres /Miércoles
Kc: 627 Pr: 21 Hc: 34 Gr: 55

Encisam, carlota i formatge / Lechuga, zanahoria y queso	E
Guisat de mandonguilles /Guisado de albóndigas	1P
Truita francesa amb tomaca natural /Tortilla francesa con tomate natural	2P
Suc de taronja natural	P
Espinacs saltejats i vedella planxa /Espinacas salteadas y ternera plancha	

4 Dijous /Jueves
Kc: 668 Pr: 41 Hc: 47 Gr: 33

Enciam, tomaca i dacsà /Lechuga, tomate y maíz	E
Sopa de fideus /Sopa de fideos	1P
Olla completa /Cocido completo	2P
Làctic	P
Calamars en salsa /Calamares en salsa	

5 Divendres /Viernes
Kc: 873 Pr: 15 Hc: 43 Gr: 115

Encisam, olives i tonyina /Lechuga, aceitunas y atún	E
Arròs al forn /Arroz al horno	1P
Tosta de pa integral amb oli i formatge /Tosta de pan integral con aceite y queso	2P
Fruita de temporada	P
Llenguado enfarinat amb saltat de verdures / Lenauado enharinado con salteado de	

8 Dilluns /Lunes
Kc: 594 Pr: 25 Hc: 31 Gr: 46

Encisam, tomaca i carlota / Lechuga, tomate y zanahoria	E
Macarrons a la carbonara / Macarrones a la carbonara	1P
Rap en salsa mery amb carlota / Rape en salsa mery con zanahoria	2P
Fruita de temporada	P
Truita d'albergina /Tortilla de berenjena	

9 Dimarts /Martes
Kc: 444 Pr: 38 Hc: 41 Gr: 13

Encisam, tomaca i olives /Lechuga, tomate y aceitunas	E
Guisat de creïlla amb peix / Guisado de patata con pescado	1P
Pollastre al forn en salsa de taronja /Pollo al horno en salsa de naranja	2P
Fruita de temporada	P
Salmó al papillot i espàrrecs verds /Salmon al papillote y espárraocs verdes	

10 Dimecres /Miércoles
Kc: 623 Pr: 29 Hc: 71 Gr: 25

Encisam, dacsà i poma /Lechuga, maíz y manzana	E
Potatge de cigrons amb verdures /Potaje de garbanzos con verduras	1P
Truita francesa amb carlota / Tortilla francesa con zanahoria	2P
Suc de taronja natural	P
Lluç a la basca /Merluza a la vasca	

11 Dijous /Jueves
Kc: 767 Pr: 26 Hc: 28 Gr: 96

Encisam, cogombre i carlota / Lechuga, pepino y zanahoria	E
Paella de costelles i alls tendres / Paella de costillas y ajos tiernos	1P
Nuggets /Nuggets	2P
Làctic	P
Pit de titot amb bajoquetes saltades / Pechuaa de davo con iudías verdes salteadas	

12 Divendres /Viernes
Kc: 754 Pr: 673 Hc: 688 Gr: 647

Encisam, escarola i tomaca / Lechuga, escarola y tomate	E
Crema de carlota, carabasseta i fesols blancs /Crema de zanahoria, calabacín y alubias blancas	1P
Hamburguesa amb tomaca i formatge /Hamburguesa con tomate y queso	2P
Fruita de temporada	P
Pastissets de tonyina amb ceba /Empanadillas de atún con cebolla	




Sabies què el 10 de febrer se celebra el **Dia Mundial dels Llegums**? Aprofita aquest dia per a cuinar riques receptes a base de llegums i comparteix-les en les xarxes socials amb l'etiqueta **#DíaMundialdeLasLegumbres**

Els llegums tenen molts avantatges per al desenvolupament agrícola del món i el desenvolupament alimentari de les persones.





15 Dilluns /Lunes
Kc: 627 Pr: 25 Hc: 32 Gr: 69

Encisam, espinacs i dacs / Lechuga, espinacas y maíz	E
Arròs a banda /Arroz a banda	1P   
Pernil dolç i formatge /Jamón york y queso	2P 
Fruita de temporada Bullit valencià i gall a la planxa /Hervido valenciano y pollo a la plancha	P

16 Dimarts /Martes
Kc: 768 Pr: 34 Hc: 105 Gr: 25

Encisam, carabassa i llombarda /Lechuga, calabaza y lombarda	E
Llentilles amb verdures /Lentejas con verduras	1P   
Truita de creïlles i ceba /Tortilla de patatas y cebolla	2P 
Fruita de temporada Mandonguilles de vedella en salsa amb pèsols /Albòndiaas de ternera en salsa con	P

17 Dimecres /Miércoles
Kc: 766 Pr: 36 Hc: 35 Gr: 75






Enciam, tomaca i dacs /Lechuga, tomate y maíz	E
Tallarines amb bolonyesa vegetal /Tallarines con boloñesa vegetal	1P   
Lluç en salsa /Merluza en salsa	2P 
Suc de taronja natural Truita de carabasseta amb formatge / Tortilla de calabacín con queso	P

18 Dijous /Jueves




LA NINA PER LA COM.VALENCIANA

Encisam, cogombre i carlota / Lechuga, pepino y zanahoria	E
Coca de Castellón /Coca de Castellón	1P   
Olla de la Plana /Olla de la Plana	2P 
Postres casolanes	P

19 Divendres /Viernes
Kc: 665 Pr: 41 Hc: 41 Gr: 42




Encisam, tomaca i poma /Lechuga, tomate y manzana	E
Sopa marinera /Sopa marinera	1P    
Aletes de pollastre amb patates / Alitas de pollo con patatas	2P 
Fruita de temporada Pizza casolana /Pizza casera	P

22 Dilluns /Lunes
Kc: 578 Pr: 27 Hc: 49 Gr: 45

Encisam, carlota i formatge / Lechuga, zanahoria y queso	E 
Crema de verdures de temporada /Crema de verduras de temporada	1P
Llom amb albergina en tempura / Lomo con berenjena en tempura	2P  
Fruita de temporada Broqueta de pollastre amb verdures / Brocheta de pollo con verduras	P


Dilluns /Lunes

23 Dimarts /Martes
Kc: 638 Pr: 31 Hc: 63 Gr: 25

Enciam, carlota i olives /Lechuga, zanahoria y aceitunas	E
Cigrons amb espinacs /Garbanzos con espinacas	1P
Truita de tonyina /Tortilla de atún	2P   
Fruita de temporada Vedella a la planxa amb creïlles /Ternera a la planxa con patatas	P





Dimarts /Martes

24 Dimecres /Miércoles
Kc: 544 Pr: 28 Hc: 48 Gr: 26

Encisam, dacs i poma /Lechuga, maíz y manzana	E
Guisat de creïlla amb verdures / Guisado de patata con verduras	1P
Abadejo en salsa amb bajoquetes /Bacalao en salsa con judías verdes	2P 
Suc de taronja natural Truita francesa amb hummus /Tortilla francesa con hummus	P




Dimecres /Miércoles

25 Dijous /Jueves
Kc: 539 Pr: 19 Hc: 16 Gr: 66

Encisam, cabdell i dacs /Lechuga, repollo y maíz	E
Paella valenciana /Paella valenciana	1P
Tosta de tomaca natural i formatge /Tosta de tomate natural y queso	2P   
Lacti artesà Purè de carlota i salmó a la planxa /Purè de verduras y salmón a la plancha	P 

Dijous /Jueves

26 Divendres /Viernes
Kc: 599 Pr: 30 Hc: 37 Gr: 43

Encisam, espinacs i dacs / Lechuga, espinacas y maíz	E
Macarrons integrals amb salsa de verdures i formatge /Macarrones integrales con salsa de verduras y queso	1P  
Lluç en salsa amb pèsols /Merluza en salsa con guisantes	2P 
Fruita de temporada Sandvitx vegetal complet /Sandwich vegetal completo	P

