

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

11 ALMUERZO Rosquilletes integrals amb fruita de temporada
Roquilletes integrales con fruta de temporada

• Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives
• Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas

Día integral + FIBRA

• Macarrons integrals al pesto (carabasseta, albergínia, tomaca, ceba, xampinyons)
• Macarrons integrals al pesto (calabacin, berenjena, tomate, cebolla, champiñones)

• Dore de lluç amb champinyons saltats
• Doré de merluza con champiñones salteados

• Fruita
• Fruita

Kcal 809
Prot 33
Lip 13
Hc 88

CENA • Broxeta de titot amb verdures i puré de creïlles / Brocheta de pavo con verduras y puré de patatas
• Lacti / Lácteo

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

• Encisam, col llombarda, poma, anous
• Lechuga, col lombarda, manzana, nueces

• Llentilles juliana de verdures
• Lentejas juliana de verduras

• Pannini cassolà bolognesa vegetal
• Pannini casero bolognesa vegetal

• Fruita
• Fruita

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA • Crema de verdures / Crema de verduras
• Ou regirat amb formatge fresc / Huevo revuelto con queso fresco
• Fruita / Fruta

13 ALMUERZO Galetes salades amb formatget
Galletas saladas con queso

• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada
• Lechuga, col lombarda, manzana, nueces

• Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada

• Sopla de pluja
• Sopa de lluvia

• Mandonguilles jardineria amb puré de creïlles
• Albóndigas jardineria con puré de patatas

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 858
Prot 34
Lip 43
Hc 88

CENA • Amanida americana / Ensalada americana
• Llenguat planxa / Lenguado a la plancha
• Macedonia

14 ALMUERZO Entrepà de titot amb oli d'oliva
Bocadillo de pavo con aceite de oliva

• Hummus de cigrons amb pics integrals
• Hummus de garbanzos con picos integrales

• Arròs de calamar i alls tendres
• Arroz de calamar y ajos tiernos

• Truita de ceba amb amanida de tomaca
• Tortilla de cebolla con ensalada de tomate

Día integral + FIBRA

• Lacti/Fruita
• Lácteo/Fruta

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA • Amanida / Ensalada
• Fajitas casolanes / Fajitas caseras
• Fruita / Fruta

15 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada

• Pa - Encisam, tomaca, tonyina, ceba cruixent
• Pan - Lechuga, tomate, atun, cebolla cruixent

• CREMA DE L'HORTA ECO
• CREMA DE LA HUERTA ECO

• Pernilets de pollastre barbaoca amb cous-cous
• Jamoncitos de pollo barbaoca con cous-cous

• Fruita
• Fruita

Día ecológico

Kcal 784
Prot 35
Lip 17
Hc 96

CENA • Hamburguesa de verdures amb amanida de tomaca / Hamburguesa de verduras con ensalada tomate
• Fruita / Fruta

18 ALMUERZO Entrepà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

• Pa - Tomaca, encisam, remolatxa, pipes
• Pan - Tomate, lechuga, remolacha, pipas

• Creïlles Riojana
• Patatas Riojana

• Lluç a la planxa amb bròcol saltat
• Merluza a la plancha con brócoli salteado

• Fruita
• Fruita

Kcal 787
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA • Sèmola d'olla / Sémola de cocido
• Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, cogombre
• Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino

Día integral + FIBRA

• Fabada vegetal
• Fabada vegetal

• Pollastre en el seu suc amb poma i roses
• Pollo en su jugo con manzana y palomitas

• Fruita
• Fruita

Kcal 787
Prot 42
Lip 54
Hc 83

CENA • Amanida / Ensalada
• PIZZA napolitana / PIZZA napolitana
• Fruita / Fruta

20 ALMUERZO Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante

• Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
• Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas

• Espaguetis amb tonyina
• Espaguetis con atun

• Truita de carlota amb formatge
• Tortilla de zanahoria con queso

• Fruita
• Fruita

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA • Lasagna de verdures / Lasaña de verduras
• Fruita / Fruta

21 ALMUERZO Iogur natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

• Pa - Canonges, tomaca, raves, cacaus
• Pan - Canónigos, tomate, rabanos, cacahuets

• Sopla d'estrelles
• Sopa de estrellas

• Llonganisses i creïlles al forn
• Longanizas y patatas al horno

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 848
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA • Fesols tendres saltats / Judías verdes salteadas
• Nuggets de peix casolà / Nuggets de pescado casero
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO Sàndwix vegetal amb hummus
Sandwich vegetal con hummus

• Pa - Encisam, tomaca, ceba, panses, formatge
• Pan - Lechuga, tomate, cebolla, pasas, queso

• Arròs blanc amb tomaca
• Arroz blanco con tomate

Día ecológico

• Boquerons a la madrilenya amb SALTAT DE VERDURA ECO
• Boquerones a la madrileña CON SALTEADO DE VERDURA ECO

• Granissat de pinya cassolà
• Granizado de piña casero

Kcal 737
Prot 26
Lip 14
Hc 94

CENA • Crema de verdures / Crema de verduras
• Truita de ceba amb tomaca / Tortilla de cebolla con tomate
• Fruita / Fruta

25 ALMUERZO Peça de pa de plátano
Pieza de pan de plátano

• Crema de formatge amb galetes salades
• Crema de queso con galletas saladas

• Arròs amb bledes
• Arroz con acelgas

• Truita francesa amb amanida
• Tortilla francesa con ensalada

• Fruita
• Fruita

Kcal 791
Prot 41
Lip 44
Hc 72

MEET FREE MONDAY

CENA • Peix a la ametlla amb arròs pilaf / Pescado a la almendra con arroz pilaf
• Fruita / Fruta

26 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb oli d'oliva
Bocadillo de queso fresco con aceite de oliva

• Pa - Encisam, tomaca, esparrecs, carlota
• Pan - Lechuga, tomate, espárragos, zanahoria

• Potatge de cigrons
• Potaje de garbanzos

• Llom adobat casolà amb samfaina
• Lomo adobado artesanal con pisto

• Fruita
• Fruita

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA • Amanida mixta / Ensalada mixta
• Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
• Iogurt / Yogurt

27 ALMUERZO Sandwix de nocilla casolana
Sandwich de nocilla casera

• Pa integral - Encisam, tomaca, dacsa, ceba
• Pan integral - Lechuga, tomate, maiz, cebolla

• Caragols Donatello (tomaca, xampinyons, ceba, nata)
• Caracolas Donatello (tomate, champiñones, cebolla, nata)

• Carboner al forn amb creïlles al forn
• Carbonero al horno con patatas al horno

• Iogurt artesà
• Yogurt artesano

Día integral + FIBRA

Kcal 789
Prot 36
Lip 28
Hc 97

CENA • Crema de carlota / Crema de zanahoria
• Ous farcits / Huevos rellenos
• Fruita / Fruta

28 ALMUERZO Iogurt natural amb 30 gr de cereals
Yogur natural con 30 gr de cereales

• Pa - Encisam, cogombre, tomaca, olives negres
• Pan - Lechuga, pepino, tomate, aceitunas negres

Día ecológico

• SOPA DE FIDEUS ECO (PASTA I VERDURES)
• SOPA DE FIDEOS ECO (PASTA Y VERDURAS)

• Tall de pollastre plantxa amb minipizzetes de carabasseta
• Entremusio de pollo plancha con minipizzetas de calabacin

• Fruita
• Fruita

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA • Espinacs gratinats / Espinacas gratinadas
• Salmó a la planxa / Salmón a la plancha
• Fruita / Fruta

29 ALMUERZO Rosquilletes i fruita
Roquilletas y fruta

• Pa - Encisam, llombarda, pinya, carlota, pipes
• Pan - Lechuga, lombarda, piña, zanahoria, pipas

• Crema de llentilles rojes (llentilles rojes, creïlles, ceba, porro, carlota)
• Crema de lentejas rojas (lentejas rojas, patata, cebolla, puerro, zanahoria)

• Calamars a l'andalusa amb panotxa de dacsa
• Calamares a la andaluza con mazorca de maiz

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 630
Prot 34
Lip 26
Hc 64

CENA • Sanfaina de verdures / Pisto de verduras
• Vedella amb creïlles / Ternera con patatas
• Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

SOJA DIOXID DE SOFRE I SULFITs

ALTRAMUCES CACAUETS GLUTEN CRUSTACIS

FRUITS CORFA API OUS LÀCTICS

MOL-LUSCS MOSTASSA PEIX SESAM

També comptem amb menú de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutrició. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural.

