



DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES

5 ALMUERZO

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

- Pa **integral** - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan **integral** - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Arròs a banda (gambes pelades, bolets, alls tendres)
- Arroz a banda (gambas peladas, setas, ajos tiernos)
- Truita francesa amb permil dolç
- Tortilla francesa con jamón york

Día integral

• Fruita
• Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 100

CENA

- Amanida / Ensalada
- Panini al gust / Panini al gusto
- Fruita / Fruta

6 ALMUERZO

Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa -Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Guisat de vedella
- Guisado de ternera
- Mandonguilles de bacallà amb amanida
- Albóndigas de bacalao con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 676
Prot 30
Lip 25
Hc 84

CENA

- Hamburguesa vegetal amb bajoquetes i tomaca / Hamburguesa vegetal con judias y tomate
- Fruita / Fruta

7 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Panini casolà al graten (xampinyons, tomaca, bechamel, formatge, cansalada viada)
- Panini casero al graten (champiñones, tomate, bechamel, queso, panceta)
- Lacti/ fruita
- Lácteo/ fruta

Kcal 793
Prot 27
Lip 28
Hc 91

CENA

- Amanida verda amb dacsa / Ensalada verde con maiz
- Salmó al forn amb verdures / Salmón al horno con verduras
- Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES

1 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avel·lanes
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

- Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla cruixiente
- Arròs d'hivern (carxofes, xampinyons, alls tendres)
- Arroz de invierno (alcachofas, champiñones, ajos tiernos)
- Carboner al forn amb tomaca
- Carbonero al horno con tomate
- Fruita
- Fruta

Kcal 791
Prot 41
Lip 44
Hc 72

CENA

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Truita francesa amb permil dolç / Tortilla francesa con jamón york
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

2 ALMUERZO

Galetes salades amb formatge
Galletitas saladas con queso

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - AMANIDA ECO
- Crema de llegums
- Crema de legumbres
- Entrecuixa de pollastre a la planxa amb verdures
- Entremuslo a la plancha con verduras
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 725
Prot 27
Lip 21
Hc 89

CENA

- Amanida valenciana / Ensalada valenciana
- Mandonguilles vegetals amb tomaca / Albóndigas vegetales con tomate
- Fruita / Fruta

12 ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Daus de formatge
- Pan - Dados de queso
- Espirals amb beixamel d'espinaacs
- Espirales con bechamel de espinacas
- Truita de carlota amb amanida
- Tortilla de zanahoria con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 781
Prot 28
Lip 23
Hc 93

CENA

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Lluç Ori amb amanida / Merluza Ori con ensalada
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, ceba morada, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla morada, queso
- Sopa d'au amb cigrons
- Sopa de ave con garbanzos
- Pollastre en el seu suc amb alberginia saltada
- Pollo en su jugo con berenjena salteada
- Fruita
- Fruta

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA

- Amanida verda / Ensalada verde
- Lasanya d'alberginia / Lasaña de berenjena
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

Coca de llanda integral casolana amb edulcorant
Coca de llanda integral casera con edulcorante

- Pa - Encisam, brots, tomaca, remolatxa, dacsa
- Pan - Lechuga, brotes, tomate, remolacha, maiz
- Arròs a la cubana
- Arroz a la cubana
- Cues de bacallà planxa amb bròcoli
- Colas de bacalao plancha con brócoli
- Fruita
- Fruta

Kcal 791
Prot 41
Lip 44
Hc 72

Día ecológico

CENA

- Vedella en salsa amb verdures / Ternera en salsa con verduras
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, espàrrecs
- Pan - Lechuga, tomate, pipas, espárragos
- CREMA D'HORT ECO
- CREMA DE LA HUERTA ECO
- Mandonguilles jardineria amb cous-cous
- Albóndigas jardineria con cous-cous
- Fruita
- Fruta

Kcal 793
Prot 30
Lip 28
Hc 92

Día ecológico

CENA

- Minestra / Menestra
- Truita de creïlles amb amanida / Tortilla de patatas con ensalada
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa **integral** - Encisam, tomaca, brots de soja, olives
- Pan **integral** - Lechuga, tomate, brotes de soja, aceitunas
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Calamar a l'andaluça amb panotxa de dacsa
- Calamar a la andaluza con mazorca de maiz
- Fruita
- Fruta

Kcal 787
Prot 30
Lip 21
Hc 80

Día integral

CENA

- Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas
- Fruita / Fruta

19 ALMUERZO

Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades
Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas

- Pa **integral** - Encisam, tomaca, pimentó roig, cacahuets
- Pan **integral** - Lechuga, tomate, pimiento rojo, cacahuete
- Bollit valencià
- Hervido valenciano
- Goulash de magre amb CARABASSETA ECO
- Goulash de magro con CALABACÍN ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 793
Prot 30
Lip 28
Hc 92

Día ecológico

CENA

- Pastís de vedures / Pastel de verduras
- Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

Muffin cassolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Espaguetis amb pesto de pèsols
- Espaguetis con pesto de guisantes
- Abadejo a la madrilenya amb amanida americana (capdell i carlota)
- Abadejo a la madrileña con ensalada americana (repollo y zanahoria)
- Fruita
- Fruta

Kcal 878
Prot 41
Lip 19
Hc 81

CENA

- Pollastre a la llima amb verdures / Pollo al limón con verduras
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina
Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Llentilles juliana
- Lentejas juliana
- Truita de creïlles amb amanida
- Tortilla de patatas con ensalada
- logurt
- Yogurt

Kcal 769
Prot 27
Lip 29
Hc 90

CENA

- Crema de bolets / Crema de setas
- Tortilla de ceba / Tortilla de cebolla
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

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

- Pa **integral** - Encisam, tomaca, olives, carlota
- Pan **integral** - Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria
- Sopa de estrelles
- Sopa de estrellas
- Pernillets al forn amb roses
- Jamoncitos al horno con palomitas
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 32
Lip 24
Hc 84

Día integral

CENA

- Sàndwix vegetal / Sandwich vegetal
- logurt/ Yogur

23 ALMUERZO

logur natural amb fruits rojos i semilles
Yogurt natural con frutos rojos i semillas

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas
- Lluç amb salsa mery i carlota amb pipes
- Merluza con salsa mery y zanahoria con pipas
- Fruita
- Fruta

Kcal 737
Prot 26
Lip 14
Hc 94

Día ecológico

CENA

- Sopa de pluja / Sopa de lluvia
- Longanisses amb xampinyons / Longanizas con champiñones
- Fruita / Fruta

26 ALMUERZO

Smoothie de fruites
Smoothie de frutas

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas
- Arròs de muntanya (carxofes, xampinyons, pilota)
- Arroz de montaña (alcachofas, champiñones, pelota)
- Truita de CEBA ECO amb formatge
- Tortilla de CEBOLLA ECO con queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 772
Prot 24
Lip 35
Hc 90

Día ecológico

CENA

- Amanida americana / Ensalada americana
- Llenguado a la planxa / Lengüado a la plancha
- Macedònia / Macedonia

27 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avel·lanes
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

- Pa **integral** - Encisam, capdell, poma, anous
- Pan **integral** - Lechuga, repollo, manzana, nueces
- Fesols pintes
- Alubias pintas
- Faixetes de pollastre i verdures (pit de pollastre, ceba, pimentó roig i verd)
- Fajitas de pollo y verduras (pechuga de pollo, cebolla, pimiento rojo y verde)
- Fruita
- Fruta

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

Día integral

CENA

- Sopa d'au / Sopa de ave
- Mousaka vegetal gratinada / Mousaka vegetal gratinada
- logurt/ Yogurt

28 ALMUERZO

Entrepà de hummus de cigrons
Bocadillo de hummus de garbanzos

DIA DE PETER PAN

- Pa - Amanida Campanilla
- Pan - Ensalada Campanilla
- Caragols Peter Pan
- Caracolas Peter Pan
- Salmó del País de Mai de la vida amb creïlles Garfi
- Salmón del País de Nunca Jamás con patatas Garfio
- logurt Fantasia
- Yogurt Fantasia

Kcal 789
Prot 36
Lip 28
Hc 97

CENA

- Samfaina de verdures / Pisto de verduras
- Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada
- Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

logur beure amb 1 peça de fruita de temporada
Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, olives, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, pepino
- Sopa de fideus
- Sopa de fideos
- Longanissa amb samfaina
- Longaniza con pisto
- Fruita
- Fruta

Kcal 748
Prot 32
Lip 35
Hc 89

Día ecológico

CENA

- Crema de pèsols / Crema de guisantes
- Peix blau planxa amb amanida / Pescado azul plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

SOJA
SOJA

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
DIÓXIDO DE SOFRE I SULFITOS

ALTRAMUCES
CACAHUETS
CACAHUETES

GLUTEN
GLUTEN

CRUSTACIS
CRUSTACEOS

FRUTS CORFA
FRUTOS DE CASCARA

API
APIO

OUS
HUEVOS

LÀCTICS
LÁCTEOS

MOLUSCOS
MOL-LUSCS

MOSTAZA
MOSTASSA

PESCADO
PEIX

SÈSAMO
SÉSAM