



DIVENDRES VIERNES

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas
- Creïlles marineres
- Patatas marineres
- Pizza proscuitto
- Pizza proscuitto
- Fruita
- Fruta

Kcal 781
Prot 29
Lip 25
Hc 94

A • Hamburguesa vegetal amb bajoquetes i tomaca / Hamburguesa vegetal con judias y tomate
N
E
C • Fruita / Fruta

DILLUNS LUNES

DIMARTS MARTES

DIMECRES MIÉRCOLES

DIJOUS JUEVES

4 ALMUERZO
Entrepà integral de polit amb oli d'oliva
Bocadillo integral de pavo con aceite de oliva

- Hummus de carlota amb pics integrals
- Hummus de zanahoria con picos integrales
- Arròs de pote
- Arroz de pote
- Carboner al forn amb alberginia saltada
- Carbonero al horno con berenjena salteada
- Fruita
- Fruta

Dia integral

Kcal 822
Prot 46
Lip 50
Hc 63

A • Amanida verda / Ensalada verde
N • Ous al plat amb pèsols / Huevos al plato con guisantes
E
C • Fruita / Fruta

5 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, sèsam
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, sésamo
- Crema de verdures
- Crema de verduras
- Carn empanada amb tomaca
- Came empanada con tomate
- Fruita
- Fruta

Kcal 782
Prot 35
Lip 30
Hc 97

A • Rotllets de pernil amb espàrrecs / Rollitos de jamón con espárragos
N • Salmó planxa amb pesols / Salmón plancha con guisantes
E
C • Fruita / Fruta

6 ALMUERZO
Rosquilletes amb formatget
Rosquilletas con queso

- Pa - Encisam, tomaca, soja, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, soja, ceba
- Llenties juliana
- Lentejas juliana
- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge fresc
- Tortilla de CALABACÍN ECO con queso fresco
- Fruita
- Fruta

Dia ecològic

Kcal 691
Prot 41
Lip 14
Hc 52

A • Wok de gambes amb verdures i fideus d'arròs / Wok de gambas con verduras y fideos de arroz
N
E
C • Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, olivas
- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Cocido madrileny amb cigrons i pernelets
- Cocido madrileño con garbanzos y jamonitos
- logurt
- Yogurt
- Fruita
- Fruta

Kcal 808
Prot 40
Lip 13
Hc 69

A • Amanida / Ensalada
N • Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
E • logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos
C

8 ALMUERZO
Coques de dacsa amb 1 peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz con 1 pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, anous, dacsa
- Pan - Lechuga, tomate, nueces, maíz
- Macarrons provençal (tomaca, all, herbes provençals, xampinyons)
- Macarrones provenzal (tomate, ajo, hierbas provenzales, champiñones)
- Lluc planxa amb salsa mery i pure de coliflor
- Merluza plancha con salsa mery y puré de coliflor
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Dia ecològic

Kcal 766
Prot 27
Lip 25
Hc 63

A • Carxofes saltades / Alcachofas salteadas
N • Pannini casolà / Pannini casero
E
C • Fruita / Fruta

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, cabdell, carlota, poma
- Pan - Lechuga, repollo, zanahoria, manzana
- Espaguetis amb bolonyesa vegetal
- Espaguetis con bolonyesa vegetal
- Truita d'espinaç amb rodanxa de formatge
- Tortilla de espinacas con loncha de queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 743
Prot 35
Lip 24
Hc 109

A • Hamburguesa de pollastre i verdures amb creïlles / Hamburguesa de pollo y verduras con patatas
N
E
C • Fruita / Fruta

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, pipas
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- "Goulash" de magre amb cous-cous
- "Goulash" de magro con cous-cous
- Fruita
- Fruta

Dia integral

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

A • Sopa de verdures / Sopa de verduras
N • Sepia plantxa amb creïlles / Sepia a la plancha con patatas
E
C • Fruita / Fruta

13 ALMUERZO
Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva
Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Guisat de mandonguilles
- Guisado de albondigas
- Salmó a la taronja amb cabdell al pebre roig
- Salmón a la naranja con repollo al pimentón
- Fruita
- Fruta

Dia ecològic

Kcal 767
Prot 30
Lip 25
Hc 84

A • Crema de carabasseta / Crema de calabacín
N • Truita de ceba amb carlota ratllada / Tortilla de cebolla con zanahoria rallada
E • Natilles / Natillas
C

14 ALMUERZO
Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante de temporalada

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, ceba morada
- Pan - Lechuga, tomate, atún, cebolla morada
- SOPA D'OLLA ECO
- SOPA DE COCIDO ECO
- Pollastre en el seu suc amb roses
- Pollo en su jugo con palomitas
- Fruita
- Fruta

Dia ecològic

Kcal 720
Prot 24
Lip 22
Hc 96

A • Amanida / Ensalada
N • Lasanya de tonyina i verdures / Lasaña de atún y verduras
E
C • Fruita / Fruta

15 ALMUERZO
1 plàtan amb un grapat d'avellanes
1 plátano con un puñado de avellanas

FALLES

- Pa
- Pan
- Arròs a la cubana
- Arroz a la cubana
- Croquetes amb amanida
- Croquetas con ensalada
- Gelat
- Helado
- Fruita
- Fruta

Kcal 806
Prot 27
Lip 25
Hc 63

A • Sopa d'olla / Sopa de cocido
N • Peix al vapor amb ceba / Pescado al vapor con cebolla
E
C • Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

SOJA, DIÒXID DE SOFRE I SULFIT, E-X

ALTRAMUCES, CACAUETS, GLUTEN, CRUSTACIS, FRUITS CORFA, API, OUS, LÀCTICS, MOL-LUSCS, MOSTASSA, PEIX, SÈSAM

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

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, raves, pipes
- Pan integral - Lechuga, tomate, rábanos, pipas
- Caragols al pesto (alfàbrega, all, formatge, cacahuets, oli)
- Caracolas al pesto (albahaca, ajo, queso, cacahuete, aceite)
- Ou regirat amb xampinyons saltats
- Huevo revuelto con champiñones salteados
- Fruita
- Fruta

Dia integral

Kcal 781
Prot 26
Lip 32
Hc 80

A • Crema de bròquil / Crema de brócoli
N • Llenguado a la planxa amb verdures / Lenguado a la plancha con verduras
E
C • Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, cacahuets
- Pan - Lechuga, canónigos, tomate, cacahuets
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Hamburguesa amb creïlles rostides
- Hamburguesa con patatas asadas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Dia ecològic

Kcal 747
Prot 26
Lip 33
Hc 110

A • Sopa d'au / Sopa de ave
N • Pizza al gust / Pizza al gusto
E
C • Fruita / Fruta

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

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Paella de verdures
- Paella de verduras
- Abadejo a l'andalusa amb AMANIDA AMERICANA ECO
- Abadejo la andaluza con ENSALADA AMERICANA ECO
- Fruita
- Fruta

Dia ecològic

Kcal 773
Prot 47
Lip 21
Hc 42

A • Bullit valencià / Hervido valenciano
N • Truita francesa amb formatge fresc / Tortilla francesa con queso fresco
E
C • Fruita / Fruta

25 ALMUERZO
Sandvitx vegetal
Sandwich vegetal

- Pa - Galetes salades amb formatge d'untar
- Pan - Galletas saladas con queso de untar
- Espaguetis de l'Hoya (llonganissa, tomaca, ceba)
- Espaguetis de "L'Hoya" (llonganizas, tomate, cebolla)
- Truita francesa amb rodanxa de tomaca
- Tortilla francesa con rodaja de tomate
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Dia ecològic

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

A • Fajitas casolanes / Fajitas caseras
N
E • logurt / Yogurt
C

26 ALMUERZO
Croissant de iuca casolà
Croissant de yuca casero

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Llenties estofades amb verdures
- Lentejas estofadas con verduras
- Cues de bacallà en salsa verda amb creïlles rostides
- Colas de bacalao en salsa verde con patatas panadera
- logurt artesà
- Yogurt artesano
- Fruita
- Fruta

Dia integral

Kcal 752
Prot 22
Lip 24
Hc 106

A • Amanida verda / Ensalada verde
N • Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal / Berenjenas al horno con boloñesa vegetal
E
C • Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, carlota, api, poma
- Pan - Lechuga, zanahoria, apio, manzana
- Crema de carabasseta
- Crema de calabacín
- Tall de pollastre a la planxa amb braves de carlota
- Entremus a la planxa con braves de zanahoria
- Fruita
- Fruta

PASCUA

Kcal 796
Prot 27
Lip 25
Hc 63

A • Amanida de tomaca i formatge / Ensalada de tomate y queso
N • Llomello amb creïlles al forn / Lomo con patatas al horno
E
C • Fruita / Fruta

