

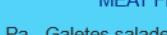
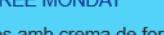
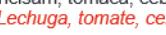
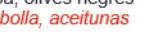
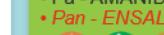
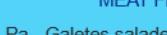
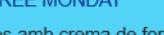
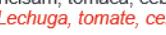
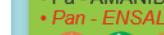
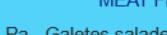
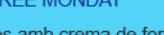
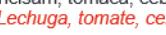
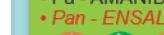
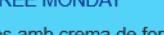
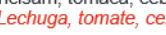
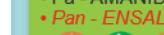
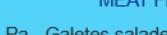
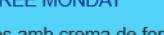
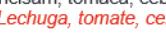
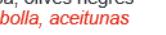
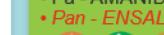
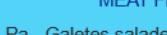
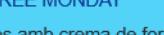
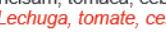
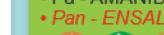
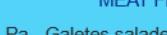
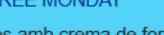
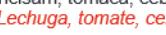
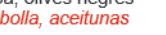
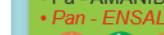
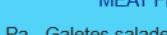
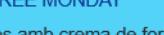
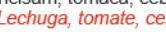
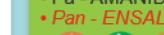
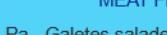
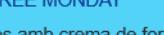
PILLUNS LUNES

D I M A R T S M A R T E S

DIMECRES **MIÉRCOLES**

D I J O U S J U E V E S

DIVENDRES VIERNES

3	ALMUERZO	Yogurt natural amb trossos de fruita Yogur natural con trozos de fruta	
• Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, ceba cruaixent • Pan - Lechuga, tomate, espárragos, cebolla crujiente			
 Día ecológico			
• Arròs de bolets i calamar • Arroz de setas y calamar			
 • Truita de CARABASSETA ECO amb pernil salat • Tortilla de CALABACÍN ECO con jamón serrano			
 • Fruita • Fruta	Kcal 752 Prot 22 Lip 22 Hc 100	 Día integral	
CENA			
• Pastis de peix blanc amb beixamel i amanida / Pastel de pescado blanco con bechamel y ensalada			
• Fruita / Fruta			
4	ALMUERZO	Coca de llanda casolana amb edulcorant Coca de llanda casera con edulcorante	
• Pa integral - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa • Pan integral - Lechuga, tomate, atún, remolacha			
 • Sopa maravella • Sopa maravilla			
• Hamburguesa amb creïlles rostides • Hamburguesa con patatas asadas			
 • Fruita • Fruta	Kcal 711 Prot 27 Lip 29 Hc 95	 Día integral	
CENA			
• Crema de verdures/ Crema de verduras			
• Falafel amb amanida/ Falafel con ensalada			
• Fruita / Fruta			
5	ALMUERZO	Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada	
• Pa - Fruits secs			
• Pan - Frutos secos			
• Espaguetis carbonara (beicon, ceba, nata, orènga)			
• Espaguetis carbonara (beicon, cebolla, nata, orégano)			
• Abadejo Ori amb amanida			
• Abadejo Ori amb ensalada			
 • FRUITA ECO • FRUTA ECO	Kcal 824 Prot 28 Lip 24 Hc 92	 Día ecológico	
CENA			
• Wok de verdures, quinoa i pollastre/ Wok de verduras, quinoa y pollo			
• Fruita / Fruta			
6	ALMUERZO	Entrepà de pà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva	
• Encisam, tomaca, carlota, anous			
• Lechuga, tomate, zanahoria, nueces			
• Potatge de cigrons			
• Potaje de garbanzos			
• Panini bolonyesa vegetal			
• Pannini boloñesa vegetal			
• logurt			
• Yogurt			
	Kcal 770 Prot 24 Lip 30 Hc 83		
CENA			
• Amanida verda amb dacsa/ Ensalada verde con maíz			
• Ous fregits amb creïlles / Huevos fritos con patatas			
• Fruita / Fruta			
7	ALMUERZO	1 peça de fruita de temporada amb briks de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con briks de leche semidesnatada	
• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba			
• Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla			
• Bollit valencià			
• Hervido valenciano			
• Pernillets de pollastre en el seu suc amb roses			
• Jamoncitos de pollo en su jugo con palomitas			
• Llima granizada			
• Limón granizado			
	Kcal 775 Prot 27 Lip 21 Hc 99		
CENA			
• Sandvitx vegetal amb creïlles/ Sandwich vegetal con patatas			
• Fruita / Fruta			
10	ALMUERZO	1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas	
MEAT FREE MONDAY			
• Pa - Galetes salades amb crema de formatge			
• Pan - Galletas saladas con crema de queso			
• Espirals al pesto			
• Espirales al pesto			
• Ou remenat i xampinyons			
• Huevo revuelto y champiñones			
• Fruita			
• Fruta			
	Kcal 752 Prot 22 Lip 24 Hc 106	 Día integral	
CENA			
• Crema de porros / Crema de puerros			
• Albergínia farcida de soja texturitzada / Berenjena rellena de soja texturizada			
• Fruita / Fruta			
11	ALMUERZO	Entrepà de tonyina amb tomaca i ou dur Bocadillo de atún con tomate y huevo duro	
• Pa - Encisam, tomaca, ceba, olives negres			
• Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas negras			
• Crema de llegums			
• Crema de legumbres			
• "Gulash" de magre amb couc-cous			
• "Gulash" de magro con con couc-cous			
• Fruita			
• Fruta			
	Kcal 791 Prot 41 Lip 13 Hc 93	 Día integral	
CENA			
• Bullit valencià / Hervido valenciano			
• Tornada provençal / Tosta provenzal			
• Fruita / Fruta			
12	ALMUERZO	1 peça de fruita de temporada i yogurt 1 pieza de fruta de temporada y yogur	
• Pa - AMANIDA ECO			
• Pan - ENSALADA ECO			
• Arròs amb tomaca			
• Arroz con tomate			
• Fritura variada amb salsa tàrtara			
• Fritura variada con salsa tártara			
• Fruita			
• Fruta			
	Kcal 889 Prot 43 Lip 17 Hc 108	 Día integral	
CENA			
• Salmorejo/ Salmorejo			
• Truita de creïlles / Tortilla de patatas			
• Fruita / Fruta			
13	ALMUERZO	Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao	
• Pa - Encisam, tomaca, carlota, pances			
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas			
• Guisat de mandonguilles			
• Guisado de albóndigas			
• Lluç plantxa amb guarnició			
• Merluza a la plancha con guarnición			
• Gelat			
• Helado			
	Kcal 718 Prot 24 Lip 22 Hc 93	 Día integral	
CENA			
• Verdures torrades/ Verduras asadas			
• Hamburguesa vegetal/ Hamburguesa vegetal			
• Fruita / Fruta			
14	ALMUERZO	Rosquilletes integrals amb formatget Roquilletas integrales con queso	
• Pa integral - Encisam, tomaca, poma, formatge			
• Pan integral - Lechuga, tomate, manzana, queso			
• Guisat de mandonguilles			
• Guisado de albóndigas			
• Lluç plantxa amb guarnició			
• Merluza a la plancha con guarnición			
• Gelat			
• Helado			
	Kcal 767 Prot 23 Lip 23 Hc 84	 Día integral	
CENA			
• Verdures asadas/ Verduras asadas			
• Hamburguesa vegetal/ Hamburguesa vegetal			
• Fruita / Fruta			
17	ALMUERZO	1 peça de fruita de temporada amb galetes d'avena 1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena	
• Pa integral - Humus de cigrons amb natxos			
• Pan integral - Humus de garbanzos con nachos			
• Amanida completa			
• Ensalada completa			
• Paella valenciana			
• Paella valenciana			
• Fruita			
• Fruta			
	Kcal 773 Prot 47 Lip 21 Hc 42	 Día integral	
CENA			
• Crema de verdures amb pesols/ Crema de verduras con guisantes			
• Filets russos amb tomaca/ Filetes rusos con tomate			
• Fruita / Fruta			
18	ALMUERZO	yogurt natural amb 30 gr de cereals Yogur natural con 30 gr de cereales	
• Pa - Encisam, tomaca, carlota, cogambre			
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino			
• Llentilles juliana			
• Lentejas juliana			
• Truita francesa amb formatge			
• Tortilla francesa con queso			
• Fruita			
• Fruta			
	Kcal 631 Prot 36 Lip 25 Hc 92	 Día integral	
CENA			
• Lluç en papillot amb verdures / Merluza en papillote con verduras			
• Fruita / Fruta			
19	ALMUERZO	Coques de dacsa i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada	
• Pa - Encisam, tomaca, olives, dacsa			
• Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, maíz			
• Sopa d'aigüa			
• Sopa de ave			
• Llomello plantxa amb samfaina			
• Lomo a la plancha con pisto			
• FRUITA ECO			
• FRUTA ECO			
	Kcal 848 Prot 32 Lip 25 Hc 93	 Día integral	
CENA			
• Ous al plat amb tomaca i pernil/ Huevos al plato con tomate y jamón			
• Fruita / Fruta			
20	ALMUERZO	Galetes salades amb formatget Galletas saladas con quesito	
• Pa - Fruits secs			
• Pan - Frutos secos			
• Macarrons napolitana (tomaca, ceba, pernil dolç, cansalada viada)			
• Macarrones napolitana (tomate, cebolla, jamón york, panceta)			
• Cues de bacallà amb salsa mary i AMANIDA ECO			
• Colas de bacalao en salsa mary con ENSALADA ECO			
• Macedonia de fruits			
• Macedonia de frutas			
	Kcal 705 Prot 34 Lip 17 Hc 94	 Día integral	
CENA			
• Amanida / Ensalada			
• Mousaka vegetal / Mousaka vegetal			
• logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos			
21	ALMUERZO	Sandvitx vegetal amb tonyina Sandwich vegetal con atún	
MENJAR FI DE CURS COMIDA FIN DE CURSO			
• Pa / Pan			
• Salmarejo cordobés / • Salmarejo cordobés			
• Nuggets amb creïlles / • Nuggets con patatas			
• Fruita / Fruta			
	Kcal 868 Prot 29 Lip 44 Hc 91	 Día integral	
CENA			
• Crema de verdures / Crema de verduras con guisantes			
• Coques de peix / Cocos de pescado			
• Fruita / Fruta			



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

Símbolos

1

A circular icon containing three white eggs on an orange background.

