

DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
3 ALMUERZO logurt natural amb trossos de fruita Yogur natural con trozos de fruta • Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, ceba cruixent • Pan - Lechuga, tomate, espàrregos, cebolla cruixent Día ecológico • Arròs de bolets i calamars • Arroz de setas y calamar • Truita de CARABASSETA ECO amb pènnil salat • Tortilla de CALABACIÒN ECO con jamón serrano • Fruita • Fruta Kcal 752 Prot 22 Lip 22 Hc 100	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 Día integral Kcal 711 Prot 27 Lip 29 Hc 95	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, orenga) • Espaguetis carbonara (beicon, cebolla, nata, orégano) • Abadejo Ori amb amanida • Abadejo Ori con ensalada • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 824 Prot 28 Lip 24 Hc 92	6 ALMUERZO Entrepà de pa 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	7 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, 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 • Lima granissada • Limón granizado Kcal 775 Prot 27 Lip 21 Hc 89
10 ALMUERZO 1 plátano i 1 gratat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas MEAT FREE MONDAY • Pa - Galletes 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	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 negres • Crema de llegums • Crema de legumbres • "Gulash" de magre amb cous-cous • "Gulash" de magro con cous-cous • Fruita • Fruta Kcal 791 Prot 41 Lip 13 Hc 93	12 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada i logurt 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 tàrtara • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 889 Prot 43 Lip 17 Hc 108	13 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacau Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao • Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas • Sopa de fideus • Sopa de fideos • Pollastre al forn amb dacs saltada • Pollo al horno con maíz salteado • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 718 Prot 24 Lip 22 Hc 93	14 ALMUERZO Rosquilletes integrals amb formatge Rosquilletas 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 30 Lip 23 Hc 84
17 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb galletes 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 Día integral Kcal 773 Prot 47 Lip 21 Hc 42	18 ALMUERZO logurt natural amb 30 gr de cereals Yogur natural con 30 gr de cereales • Pa - Encisam, tomaca, carlota, cogombre • 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 78	19 ALMUERZO Coques de dacs i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, olives, dacs • Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, maíz • Sopa d'au • Sopa de ave • Llomello plantxa amb samfaina • Lomo a la plancha con pisto • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 848 Prot 32 Lip 25 Hc 93	20 ALMUERZO Galletes salades amb formatge Galletas saladas con queso • Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos • Macarrons napolitana (tomaca, ceba, pènnil 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 fruites • Macedonia de frutas • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 705 Prot 34 Lip 17 Hc 94	21 ALMUERZO Sandvitx vegetal amb tonyina Sandwich vegetal con atún • MENJAR FI DE CURS • COMIDA FIN DE CURSO • Pa / Pan • Salmarejo cordobès / Salmorejo cordobés • Nuggets amb creïlles / Nuggets con patatas • logurt / Yogurt Kcal 868 Prot 29 Lip 44 Hc 91
17 CENA • Crema de porros / Crema de puerros • Albergínia farcida de soja texturizada / Berenjena rellena de soja texturizada • Fruita / Fruta	11 CENA • Bullit valencià / Hervido valenciano • Torrada provençal / Tosta provenzal • Fruita / Fruta	12 CENA • Salmorejo / Salmorejo • Truita de creïlles / Tortilla de patatas • Fruita / Fruta	13 CENA • Amanida mixta / Ensalada mixta • Verat planxa amb carlota saltada / Caballa plancha con zanahoria salteada • Fruita / Fruta	14 CENA • Verdures torrades / Verduras asadas • Hamburguesa vegetal / Hamburguesa vegetal • Fruita / Fruta
17 CENA • Crema de verdures amb pesol / Crema de verduras con guisantes • Filets russos amb tomaca / Filetes rusos con tomate • logurt / Yogur	18 CENA • Lluç en papillota amb verdures / Merluza en papillote con verduras • Fruita / Fruta	19 CENA • Ous al plat amb tomaca i pènnil / Huevos al plato con tomate y jamón • Fruita / Fruta	20 CENA • Amanida / Ensalada • Mousaka vegetal / Mousaka vegetal • logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos	21 CENA • Crema de verdures / Crema de verduras • Coques de peix / Cocas de pescado • Fruita / Fruta



Tambien 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.

