



<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Atún / Tonyina</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Yogur / logurt Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideos amb cigrons ECO Longanizas de pollo con pisto Llonganisses de pollastre amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con jamón york Trita de creilla amb pernil dolç Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta de boloñesa vegetal Pasta amb boloyesa vegetal Tortilla de espinacas con queso Trita d'espinacs amb formatge Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas Llentilles castellanés Merluza a la marinera LLuç a la marinera Fruta de temporada/ Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de la abuela Sopa de la iaia Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creilles Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Lomo asado con verduras campestres Llom al forn amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Croquetas Croquetes Arroz de costillas y calabaza Arròs de costelles i carabassa Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Yogur "Els Massets" / logurt "Els Massets" Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Patatas a la riojana Creïlles a la riojana Tortilla paisana con queso fresco Trita paisana amb formatge fresc Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Lomo adobado con brócoli Llomello adobat amb brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdures Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de puchero Hamburguesa completa con patatas deluxe Profiteroles de nata</p>

<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p>	<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Atún / Tonyina</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Yogur / logurt Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de ave con fideos y con garbanzos ECO Sopa d'au amb fideos i amb cigrons ECO Longanizas de pollo con pisto Llonganisses de pollastre amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con queso Trita de creïlla amb formatge Fruta de temporada/ Fruita de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Albóndigas de ave en salsa de calabaza Mandonguilles d'au en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta de <b>boloñesa vegetal</b> Pasta amb <b>boloyesa vegetal</b> Tortilla de espinacas con queso Trita d'espinacs amb formatge Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas Llenties castellanés Merluza a la marinera Lluç a la marinera Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave Sopa d'au Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creïlles Fruta de temporada/ Fruita de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Tortilla francesa con verduras campestres Trita francesa amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Croquetas de espinacas Croquetes d'espinacs Arroz de verduras Arròs de verdures Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs de verdures Yogur "Els Massets" / logurt "Els Massets" Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Estofado de patatas y verduras Estofat de creïlles i verdures Tortilla paisana con queso fresco Trita paisana amb formatge fresc Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Soja texturizada salteada con brócoli Soja texturizada saltada amb brócoli Fruta de temporada/ Fruita de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdures Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de ave <b>Hamburguesa de ave completa con patatas deluxe</b> Profiteroles de nata</p>

<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Atún / Tonyina</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Postre de soja Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de ave con fideus y con garbanzos ECO Sopa d'au amb fideus i amb cigrons ECO Longanizas de pollo con pisto Llonganisses de pollastre amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con jamón york Trita de creilla amb pernil dolç Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Albóndigas de ave en salsa de calabaza Mandonguilles d'au en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta de <b>boloñesa vegetal</b> Pasta amb <b>boloyesa vegetal</b> Tortilla de espinacas con jamón york Trita d'espinacs amb pernil dolç Postre de soja Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas Llenties castellaness Merluza a la marinera Lluç a la marinera Fruta de temporada/ Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave Sopa d'au Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creilles Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Lomo asado con verduras campestres Llom al forn amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Tosta de jamón Tosta de pernil Arroz de costillas y calabaza Arròs de costelles i carabassa <b>Plátano</b> <b>Plàtan</b> Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Postre de soja Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Patatas a la riojana Creilles a la riojana Tortilla paisana con jamón york Trita paisana amb pernil dolç Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Lomo adobado con brócoli Llomello adobat amb brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOURS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdures Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> <b>Ensalada</b> <b>Sopa de ave</b> <b>Hamburguesa de ave completa con patatas deluxe</b> <b>Profiteroles de nata</b></p>

<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p> 	<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p> 	<p>El pa es de massa mare</p> 	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Cebolla / Ceba</li> <li>- Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Yogur / logurt Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de verduras con fideos y con garbanzos ECO Sopa de verduras amb fideus i amb cigrons ECO Soja texturizada salteada con pisto Soja texturizada saltada amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con queso Trita de creïlla amb formatge Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Hamburguesa vegetal en salsa de calabaza Hamburguesa vegetal en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta de <b>boloñesa vegetal</b> Pasta amb <b>boloyesa vegetal</b> Tortilla de espinacas con queso Trita d'espinacs amb formatge Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas Llenties castellanés Nuggets de brócoli Nuggets de brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de verduras Sopa de verdures Hamburguesa vegetal con patatas Hamburguesa vegetal amb creïlles Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Tortilla francesa con verduras campestres Trita francesa amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Croquetas de espinacas Croquetes d'espinacs Arroz de verduras Arròs de verdures Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs amb verdures Yogur "Els Massets" / logurt"Els Massets" Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Estofado de patatas con verduras Estofat de creïlles amb verdures Tortilla paisana con queso fresco Trita paisana amb formatge fresc Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Soja texturizada salteada con brócoli Soja texturizada amb brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdures Tortilla francesa con guisantes Trita francesa amb pèssols Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de verduras Hamburguesa vegetal completa con patatas deluxe Profiteroles de nata</p> 

<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p>	<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Atún / Tonyina</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Yogur / logurt Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de ave con fideos SG y con garbanzos ECO Sopa d'au amb fideos SG i amb cigrons ECO Longanizas de pollo SG con pisto Llonganisses de pollastre SG amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con jamón york Trita de creïlla amb pernil dolç Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres (sin lentejas) Crema de llegums (sense llentilles) Albóndigas SG en salsa de calabaza Mandonguilles SG en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta SG con verduras Pasta SG amb verdures Tortilla de espinacas con queso Trita d'espinacs amb formatge Yogur / logurt Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Guiso de patatas y verduras Guisat de creïlles i verdures Merluza a la marinera LLuç a la marinera Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave (pasta SG) Sopa d'au (pasta SG) Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creïlles Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Lomo asado con verduras campestres Llom al forn amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Tosta SG de jamón Tosta SG de pernil Arroz de costillas y calabaza Arròs de costelles i carabassa Plátano Plàtan Pan SG / Pa SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Yogur "Els Massets" / logurt "Els Massets" Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Patatas a la riojana Creïlles a la riojana Tortilla paisana con queso fresco Trita paisana amb formatge fresc Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Lomo adobado con queso fresco Llomello adobat amb brócoli Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta SG con verduras Pasta SG amb verdures Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Fruta de temporada Fruita de temporada Pan SG / Pa SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de ave (pasta SG) Hamburguesa de ave SG completa con patatas deluxe Postre sin alérgenos</p>



<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p> 	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p> 	<p>El pa es de massa mare</p> 	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Atún / Tonyina</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Postre de soja Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de ave con fideos y con garbanzos ECO Sopa d'au amb fideus i amb cigrons ECO Longanizas de pollo SL con pisto Llonganisses de pollastre SL amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p> 	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con jamón york SL Trita de creilla amb pernil dolç SL Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Albóndigas SL en salsa de calabaza (sin leche) Mandonguilles SL en salsa de carabassa (sense llet) Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <h3>FESTIVO FESTIU</h3>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta de <b>boloñesa vegetal</b> Pasta amb <b>boloyesa vegetal</b> Tortilla de espinacas con jamón york SL Trita d'espinacs amb pernil dolç SL Postre de soja Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas Llenties castellanés Merluza a la marinera LLu a la marinera Fruta de temporada/ Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de ave Sopa d'au Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creilles Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Lomo asado con verduras campestres Llom al forn amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Tosta de jamón SL Tosta de pernil SL Arroz de costillas y calabaza Arròs de costelles i carabassa Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno SL Arròs al forn SL Postre de soja Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Patatas a la riojana Creilles a la riojana Tortilla paisana con jamón york SL Trita paisana amb pernil dolç SL Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Lomo adobado con brócoli Llomello adobat amb brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdures Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de ave <b>Hamburguesa de ave SL completa con patatas deluxe</b> Postre de soja</p> 

<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p>	<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Yogur / logurt Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideos amb cigrons ECO Longanizas de pollo con pisto Llonganisses de pollastre amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas Fesols estofades Tortilla de patata con jamón york Trita de creilla amb pernil dolç Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Albóndigas en salsa de calabaza Mandonguilles en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta de boloñesa vegetal Pasta amb boloyesa vegetal Tortilla d'espinacas con queso Trita d'espinacs amb formatge Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas Llenties castellaness Nuggets de brócoli Nuggets de brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de la abuela Sopa de la iaia Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creilles Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Lomo asado con verduras campestres Llom al forn amb verdures campestres Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Tosta de jamón Tosta de pernil Arroz de costillas y calabaza Arròs de costelles i carabassa Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Yogur "Els Massets" / logurt "Els Massets" Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Patatas a la riojana Creilles a la riojana Tortilla paisana con queso fresco Trita paisana amb formatge fresc Fruta de temporada / Fruta de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Lomo adobado con brócoli Llomello adobat amb brócoli Fruta de temporada/ Fruta de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdures Tortilla francesa con guisantes Trita francesa amb péssols Fruta de temporada Fruta de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de puchero Hamburguesa completa con patatas deluxe Profiteroles de nata</p>



S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"



La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València



El pa es de massa mare



**AMANIDA**  
Les amanides inclouran un ingredient del xef  
Aquest mes seran:

- Zanhoria / Carlota
- Pepino / Cogombre
- Cebolla / Ceba
- Remolacha / Remolatxa

### LUNES / DILLUNS 2

611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g

- Ensalada completa
- Amanida completa
- Arroz a la cubana
- Arròs a la cubana
- Yogur / logurt
- Pan SG/ Pa SG

### MARTES / DIMARTS 3

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

#### DÍA DE LA DISCAPACIDAD

- Ensalada variada
- Amanida variada
- Sopa de ave con fideos SG
- Sopa d'au amb fideos SG
- Pollo al horno con pisto
- Pollastre al forn amb sanfaina
- Macedonia fruti-tod@s
- Pan SG/ Pa SG



### MIÉRCOLES / DIMECRES 4

618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Guiso de patatas y verduras
- Guisat de creïlles i verdures
- Tortilla de patata con jamón york SS
- Truita de creïlla amb pernil dolç SS
- Fruta de temporada/ Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### JUEVES / DIJOUS 5

618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Crema de verduras
- Crema de verdures
- Hamburguesa vegetal en salsa de calabaza
- Hamburguesa vegetal en salsa de carabassa
- Fruta de temporada / Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### VIERNES / DIVENDRES 6

**FESTIVO  
FESTIU**

### LUNES / DILLUNS 9

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Pasta SG con verduras
- Pasta SG amb verdures
- Tortilla de espinacas con queso SS
- Truita d'espínacs amb formatge SS
- Yogur / logurt
- Pan SG/ Pa SG

### MARTES / DIMARTS 10

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Guiso de patatas y verduras
- Guisat de creïlles i verdures
- Nuggets de brócoli
- Nuggets de brócoli
- Fruta de temporada/ Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### MIÉRCOLES / DIMECRES 11

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Sopa de la abuela (pasta SG)
- Sopa de la iaia (pasta SG)
- Pechuga de pollo con patatas
- Pit de pollastre amb creïlles
- Fruta de temporada/ Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### JUEVES / DIJOUS 12

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g

- Ensalada de lechuga, tomate y maíz
- Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa
- Vichyssoise
- Lomo asado con verduras campestres
- Llom al forn amb verdures campestres
- Fruta de temporada / Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### VIERNES / DIVENDRES 13

660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Tosta SG de jamón SS
- Tosta SG de pernil SS
- Arroz de costillas y calabaza
- Arròs de costelles i carabassa
- Plátano
- Plàtan
- Pan SG/ Pa SG

### LUNES / DILLUNS 16

720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g

- Ensalada completa
- Amanida completa
- Arroz al horno (sin garbanzos)
- Arròs al forn (sense cigrons)
- Yogur "Els Massets" / logurt "Els Massets"
- Pan SG/ Pa SG

### MARTES / DIMARTS 17

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Estofado de patatas y verduras
- Estofat de creïlles i verdures
- Tortilla paisana con queso fresco
- Truita paisana amb formatge fresc
- Fruta de temporada / Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### MIÉRCOLES / DIMECRES 18

889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Crema de verduras
- Crema de verdures
- Lomo adobado con brócoli
- Llomello adobat amb brócoli
- Fruta de temporada/ Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### JUEVES / DIJOUS 19

703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g

- Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef
- Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef
- Pasta SG con verduras
- Pasta SG amb verdures
- Tortilla francesa con verduras
- Truita francesa amb verdures
- Fruta de temporada Fruita de temporada
- Pan SG/ Pa SG

### VIERNES / DIVENDRES 20

600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g

- JORNADA NAVIDEÑA**
- LOS DESEOS DE LA NAVIDAD**
- Ensalada
- Sopa de ave (pasta SG)
- Hamburguesa de ave SS completa con patatas deluxe
- Postre sin alérgenos



<p>S'utilitzaran productes ecològics del mercat central tots els dies, concretament: "HORTA I CUINA"</p>	<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	<p>El pa es de massa mare</p>	<p><b>AMANIDA</b> Les amanides inclouran un ingredient del xef Aquest mes seran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zanahoria / Carlota</li> <li>- Pepino / Cogombre</li> <li>- Atún / Tonyina</li> <li>-Cebolla / Ceba</li> <li>-Remolacha / Remolatxa</li> </ul>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 611,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:23,0g - HC:72,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Arròs a la cubana Yogur / logurt Pan blanco/ Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g <b>DÍA DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada variada Amanida variada Sopa de fideos con garbanzos ECO Sopa de fideos amb cigrons ECO Longanizas de pollo SFS con pisto Llonganisses de pollastre SFS amb sanfaina Macedonia fruti-tod@s Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Alubias estofadas SFS Fesols estofades SFS Tortilla de patata con jamón york Trita de creilla amb pernil dolç Fruta de temporada/ Fruita de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 618,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,9g - HC:68,2g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Crema de legumbres Crema de llegums Albóndigas SFS en salsa de calabaza Mandonguilles SFS en salsa de carabassa Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b></p> <p><b>FESTIVO FESTIU</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b> 620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdure Tortilla de espinacas con queso Trita d'espinacs amb formatge Yogur / logurt Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Lentejas castellanas SFS Llenties castellanes SFS Merluza a la marinera Lluç a la marinera Fruta de temporada/ Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Sopa de la abuela Sopa de la iaia Pechuga de pollo con patatas Pit de pollastre amb creilles Fruta de temporada/ Fruita de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b> 677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g Ensalada de lechuga, tomate y maíz Amanida d'encisam, tomaca i Dacsa Vichyssoise Lomo asado con verduras campestres Llom al forn amb verdure campestres Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b> 660,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Croquetas de jamón Croquetes de pernil Arroz de costillas y calabaza Arròs de costelles i carabassa Plátano Plàtan Pan blanco-Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 720,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,0g - HC:75,9g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno SFS Arròs al forn SFS Yogur "Els Massets" / logurt "Els Massets" Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Patatas a la riojana Creilles a la riojana Tortilla paisana con queso fresco Trita paisana amb formatge fresc Fruta de temporada / Fruita de temporada Pan blanco / Pa blanc</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 889,8Kcal - Prot:29,6g - Lip:42,1g - HC:94,7g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Potaje de garbanzos Potaje de cigrons Lomo adobado con brócoli Llomello adobat amb brócoli Fruta de temporada/ Fruita de temporada <b>Pan integral / Pa integral</b></p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 703,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,9g - HC:105,6g Lechuga, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam, tomaca, Dacsa e ingredient del xef Pasta con verduras Pasta amb verdure Boquerones con guisantes Boquerons amb péssols Fruta de temporada Fruita de temporada Pan blanco Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g <b>JORNADA NAVIDEÑA</b> <b>LOS DESEOS DE LA NAVIDAD</b> Ensalada Sopa de puchero Hamburguesa completa SFS con patatas deluxe Postre sin alérgenos</p>