

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias e intolerancias. Nuestros menús están avalados por nuestro departamento de nutrición. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES

4 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca
Bocadillo de queso fresco con tomate

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba roja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla roja
- Arròs amb tomaca
- Arroz con tomate
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 752
Prot 22
Lip 24
Hc 108

CENA • Pannini casolà i amanida / Pannini casero y ensalada
• Fruita / Fruta

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, tonyina
- Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, atún
- Fesols pintes
- Alubias pintas
- Mandonguilles a la jardineria amb cous-cous
- Albóndigas a la jardineria con cous-cous
- Iogur/Fruita
- Yogur/Fruta

Día integral

Kcal 793
Prot 30
Lip 28
Hc 92

CENA • Sopa d'au / Sopa de ave
• Pollastre en salsa amb verdures / Pollo en salsa con verduras
• Fruita / Fruta

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, anous, magrana
- Pan - Lechuga, canónigos, tomate, nueces, granada
- Fideuà de bolets
- Fideuà de setes
- Truita de carlota amb formatge
- Tortilla de zanahoria con queso
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 784
Prot 35
Lip 17
Hc 98

CENA • Daurada a l'esquena amb verdures al forn / Dorada a la espalda con verduras al horno
• Fruita / Fruta

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Cigrons estofats
- Garbanzos estofados
- Pollastre al forn amb roses
- Pollo al horno con palomitas
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 742
Prot 30
Lip 31
Hc 84

CENA • Bullit de bledes / Hervido de acelgas
• Croquetes casolans amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
• Fruita / Fruta



CONTA Labor

DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES

13 ALMUERZO Entrepà de tonyina, olives i ou dur
Bocadillo de atún, aceitunas y huevo duro

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arròs en bledes
- Arroz con acelgas
- Boquerons a la madrienyia amb AMANIDA ECO
- Boquerones a la madrileña con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 752
Prot 22
Lip 24
Hc 108

CENA • Ous al plat amb pèsols i pernil / Huevos al plato con guisantes y jamón
• Iogur/ Yogur

14 ALMUERZO Sandvitx de crema de cacauet i rodanxes de plàtan
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas
- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Goulash de magre amb moniato saltat
- Goulash de magro con boniato salteado
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 848
Prot 34
Lip 43
Hc 88

CENA • Fesols tendres saltats / Judias verdes salteadas
• Broqueta de peix amb verdures / Brocheta de pescado con verduras
• Fruita / Fruta

15 ALMUERZO Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada
Saladitas bajas en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, raves, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, rábanos, cebolla cruixente
- Creïlles al graten
- Patatas al graten
- Lluç a la planxa amb dacsà saltada
- Merluza a la plancha con maíz salteado
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 793
Prot 30
Lip 28
Hc 92

CENA • Crema de carlota / Crema de zanahoria
• Burguer d'espinacs amb rodanxes de tomaca / Burguer de espinacas con rodajas de tomate
• Fruita / Fruta

18 ALMUERZO Iogur natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- LLENTILLES JULIANA ECO
- LENTEJAS JULIANA ECO
- Truita de ceba amb amanida
- Tortilla de cebolla con ensalada
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 759
Prot 27
Lip 24
Hc 90

CENA • Wok de vedella amb verdures i fideus d'arròs / Wok de ternera con verduras y fideos de arroz
• Fruita / Fruta

19 ALMUERZO Barreta de cereals i fruites rojos
Barrita de cereales y frutos rojos

- Pa - Encisam, carlota, panses, poma
- Pan - Lechuga, zanahoria, pasas, manzana
- Canelons gratinats
- Canelones gratinados
- Salmó a la taronja amb verdures saltades
- Salmón a la naranja con verduras salteadas
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 847
Prot 47
Lip 38
Hc 91

CENA • Sandvitx mixto amb creïlles / Sandwich mixto y patatas
• Fruita / Fruta

20 ALMUERZO Smoothie de fruita
Smoothie de fruta

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- Hummus de garbanzos con picos integrales
- Amanida Pomodoro
- Ensalada Pomodoro
- Paella valenciana
- Paella valenciana
- Iogur /Fruita
- Yogur / Fruta

Día integral

Kcal 773
Prot 47
Lip 25
Hc 42

CENA • Crema de verdures / Crema de verduras
• Truita de carabasseta amb tomaca / Tortilla de calabacin con tomate
• Fruita / Fruta

21 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb galetes salades
1 pieza de fruta de temporada con galletas saladas

- Encisam, tomaca, dacsà, olives negres
- Lechuga, tomate, maíz, aceitunas negras
- CREMA DE VERDURES ECO
- CREMA DE VERDURAS ECO
- Pizza bolonyesa vegetal (ceba, tomaca, soja texturitzada, formatge)
- Pizza boloñesa vegetal (cebolla, tomate, soja texturizada, queso)
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 791
Prot 29
Lip 25
Hc 94

CENA • Llenguat planxa amb xampinyons / Lengüado plancha con champiñones
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO Hummus amb bastonets de carlota i pìcs
Hummus con bastoncitos de zanahoria y pìcos

**MENJAR ESPECIAL DE NADAL
COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD**

- Pa - Aperitius
- Pan - Aperitivos
- Sopa de Nadal
- Sopa de Navidad
- Nuggets de pollastre amb creïlles
- Nuggets de pollo con patatas
- Postre especial /Fruita
- Postre especial / Fruta
- Bròcoli al vapor/ Brócoli al vapor
- Fajita de pernil dolç i formatge / Fajita de jamón york y queso
- Fruita / Fruta

Kcal 944
Prot 27
Lip 37
Hc 122

DIVENDRES VIERNES

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

- Pa - Encisam, tomaca, pera, formatge, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, pera, queso, pipas
- Crema de CARABASSA ECO
- Crema de CALABAZA ECO
- Carn empanada amb ratatouille
- Carne empanada con ratatouille
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA • Peix al forn amb tomaca provençal i creïlles rostides/ Pescado al horno con tomate provenzal y patatas asadas
• Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

- ALTRAMUCES
- CACAHUETES
- GLUTEN
- CRUSTACEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- HUEVOS
- LÁCTEOS
- MOLUSCOS
- MOSTAZA
- PESCADO
- SESAMO
- SOJA
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- E-X

