

DILLUNS LUNES

LUNES

DIMARTS

MARTES

DIMECRES

MIÉRCOLES

També comptem amb menús de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutrició.

Símbolos ALERGENOS

SOJA

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ALTRAMUCOS

CACAHUETES

GLUTEN

CRUSTÁCEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

HUEVOS

LÁCTEOS

MOLUSCOS

MOSTAZA

PESCADO

SÉSAMO

2 ALMUERZO

logurt amb galetes d'avena
Yogur con galletas de avena

• Pa - Fruits secs
• Pan - Frutos secos

• Arròs blanc amb tomaca
• Arroz blanco con tomate

• Croquetes de lluç amb amanida americana
• Croquetas de merluza con ensalada americana

• Fruita
• Fruta

Kcal 789
Prot 20
Lip 9
Hc 88

CENA

• Bullit valencià / Hervido valenciano
• Pernillets de pollastre al forn amb verdures / Jamoncitos de pollo al horno con verduras
• Fruita / Fruta

3 ALMUERZO

Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada

• Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives negres
• Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas negras

• Crema de carabasseta
• Crema de calabacín

Día ecológico

• Longanisses amb samfaina
• Longanizas con pisto

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 767
Prot 40
Lip 11
Hc 74

CENA

• Ou remenat amb xampinyons i tomaca / Huevo revuelto con champiñones y tomate
• Fruita / Fruta

6 ALMUERZO

Hummus de cigrons amb pics i varetes de verdures
Hummus de garbanzos con picos y palitos de verduras

• Encisam, tomaca, pebrot, ceba
• Lechuga, tomate, pimiento, cebolla

• Llentilles estofades
• Lentejas estofadas

• Pannini sicilià (tomaca, cansalada viada, orenga, alfàbega, formatge)
• Pannini siciliano (tomate, panceta, orégano, albahaca, queso)

• Fruita
• Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

• Amanida / Ensalada
• Nuggets de peix amb sanfaina/ Nuggets de pescado con pisto
• logurt / Yogurt

7 ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, olives
• Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas

Día integral

• Espaguetis Donatello (tomaca, nata, xampinyons, ceba)
• Espaguetis Donatello (tomate, nata, champiñones, cebolla)

• Carboner Orloff amb lit de verdures
• Carbonero Orloff con cama de verduras

• Fruita
• Fruta

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA

• Crema de brocoli / Crema de brócoli
• Truita de formatge amb amanida/ Tortilla de queso con ensalada
• Fruita / Fruta

8 ALMUERZO

Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanades pelades
Fruta de temporada y un puñado de avellanas peladas

• Pa - Encisam, tomaca, ceba, tonyina
• Pan - Lechuga, tomate, cebolla, atún

• Sopa de fideus
• Sopa de fideos

• "Goulash" de magre amb puré de creïlles
• "Goulash" de magro con puré de patatas

• logurt
• Yogurt

Kcal 748
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA

• Pèsols amb pernil salat / Guisantes con jamón serrano
• Lluc a la planxa amb amanida / Merluza a la plancha con ensalada
• Fruita / Fruta

9 ALMUERZO

Galetes salades amb formatge
Galletas saladas con queso

• Pa - AMANIDA ECO
• Pan - ENSALADA ECO

• Arròs d'el senyoret
• Arroz del senyoret

• Truita francesa amb pit de titot
• Tortilla francesa con pechuga de pavo

• Fruita
• Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 96

Día ecológico

CENA

• Bajoqueta bollida / Judias hervidas
• Llom a la planxa amb amanida verda / Lomo a la plancha con ensalada verde
• Fruita/ Fruta

10 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada

• Pa - Lletuga, canonges, tomaca, pera, cacahuets
• Pan - Lechuga, canónigos, tomate, pera, cacahuets

• Crema de l'hort
• Crema de la huerta

Día ecológico

• Entre cuixa a la planxa amb braves de carlota
• Entremuslo a la plancha con braves de zanahoria

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 775
Prot 27
Lip 21
Hc 89

CENA

• Sopa d'olla / Sopa de cocido
• Rape a la marinera amb amanida/ Rape a la marinera con ensalada
• Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

Entrepà amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva

• Pa - Encisam, tomaca, anous, poma
• Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana

• Fideuà de xampinyons vegetal (xampinyons, soja texturitzada)
• Fideuà de champiñones vegetal (champiñones, soja texturizada)

• Truita de ceba amb formatge
• Tortilla de cebolla con queso

• Fruita
• Fruta

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA

• Amanida / Ensalada
• Nuggets de peix amb sanfaina/ Nuggets de pescado azul
• logurt / Yogurt

14 ALMUERZO

Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante de oliva

• Pa integral - Amanida provençal (tomaca, olives, herbes provençals)
• Pan integral - Ensalada provenzal (tomate, aceitunas, hierbas provenzales)

• Potatge de cigrons
• Potaje de garbanzos

Día integral

• Llom amb allada amb creïlles rostides
• Lomo al ajillo con patatas asadas

• Fruita
• Fruta

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 87

CENA

• Amanida de tomaca / Ensalada de tomate
• Hamburguesa vegetal amb menestra / Hamburguesa vegetal con menestra
• Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

• Galetes salades amb crema de formatge
• Galletas saladas con crema de queso

• Arròs amb fesols i naps
• Arroz con "fesols i naps"

• Abadejo a la madrilenya amb ENSALADA ECO
• Abadejo a la madrileña con ENSALADA ECO

• Fruita
• Fruta

Kcal 769
Prot 32
Lip 25
Hc 93

Día ecológico

CENA

• Creïlla bollida amb oli d'oliva/ Patatas hervidas con aceite de oliva
• Truita de carabasseta amb pinyols / Tortilla de calabaza con piñones
• Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

Entrepà multicereal de tonyina i tomaca
Bocadillo multicereal de atún y tomate

• Pa - Encisam, tomaca, pipes, carlota
• Pan - Lechuga, tomate, pipas, zanahoria

• Bullit valencià
• Hervido valenciano

Día ecológico

• Pollastre al forn amb poma i roses
• Pollo al horno con manzanas y palomitas

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 748
Prot 32
Lip 25
Hc 88

CENA

• Amanida / Ensalada
• Pizza al gust/ Pizza al gusto
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

logur natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

• Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa
• Pan - Lechuga, tomate, espárragos, maiz

• Espirals florentina (tomaca, espinacs, cansalada viada, formatge)
• Espirales florentina (tomate, espinacas, panceta, queso)

• Salmó a l'anet amb verdures juliana
• Salmón al eneldo con verduras juliana

• Gelat
• Helado

Kcal 881
Prot 26
Lip 23
Hc 34

CENA

• Sopa amb tapioca / Sopa amb tapioca
• Arepes farcides al gust / Arepas rellenas al gusto
• logurt / Yogurt

20 ALMUERZO

logurt de beure i peça de fruita de temporada
Yogur de beber y pieza de fruta de temporada

• Pa - Encisam, tomaca, panses, carlota
• Pan - Lechuga, tomate, pasas, zanahoria

Día ecológico

• Arròs sofregit (llonganissa, ceba, tomaca)
• Arroz sofrito (longaniza, cebolla, tomate)

• Ou remenat amb salsa mary i saltat de CARABASSETA ECO
• Huevo revuelto con salsa mary y salteado de CALABACÍN ECO

• Fruita
• Fruta

Kcal 884
Prot 33
Lip 46
Hc 78

CENA

• Puré de creïlles/ Puré de patatas
• Calamar plantxa amb verdures / Calamar plancha con verduras
• Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

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

• Encisam, tomaca, cogombre, ceba
• Lechuga, tomate, pepino, cebolla

• Fabada vegetal
• Fabada vegetal

• Pizza de tonyina
• Pizza de atún

• logurt
• Yogurt

Kcal 806
Prot 38
Lip 15
Hc 83

CENA

• Sopa d'olla / Sopa de cocido
• Albergínia farcida vegetal / Berenjena rellena vegetal
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
• Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas

• Crema de pèsols i porro
• Crema de guisantes y puerro

• Titot a l'estil marroquí amb cous cous
• Pavo al estilo marroquí con cous cous

• Fruita
• Fruta

Kcal 656
Prot 25
Lip 44
Hc 71

CENA

• Daurada amb verdures al forn / Dorada con verduras al horno
• Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, raves, olives
• Pan - Lechuga, tomate, rábanos, aceitunas

• Pasta amb beixamel d'ESPINACS ECO
• Pasta con bechamel de ESPINACAS ECO

• Lluç planxa amb roses de coliflor
• Merluza plancha con palomitas de coliflor

• Fruita
• Fruta

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

Día ecológico

CENA

• Broqueta de relom amb verdures i piña/ Brocheta de solomillo con verduras y piña
• Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

• Pa integral- Encisam, tomaca, ceba cruixent, formatge
• Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla cruixiente, queso

• Sopa d'olla
• Sopa de cocido

Día integral

• Carn empanada amb tomaca
• Carne empanada con tomate

• Granissat de piña
• Granizado de piña

Kcal 772
Prot 35
Lip 30
Hc 72

CENA

• Bullit de bledes / Hervido de acelgas
• Ous fregits amb pernil / Huevos fritos con jamón
• logurt / Yogurt

27 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat
Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate

• Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
• Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas

• Arròs amb bledes
• Arroz con acelgas

• Cues de bacallà al forn amb CARLOTA ECO a l'anet
• Culas de bacalao al horno con ZANAHORIA ECO al eneldo

• Fruita
• Fruta

Kcal 729
Prot 83
Lip 19
Hc 63

Día ecológico

CENA

• Titot al forn amb vedures / Pavo al horno con verduras
• Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Pa de platan
Pan de plátano

• Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja

• Creïlles a la riojana
• Patatas a la riojana

• Truita de verdures amb formatge fresc
• Tortilla de verduras con queso fresco

• Fruita
• Fruta

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA

• Amanida / Ensalada
• Llobarro plantxa amb cigrons saltats / Lubina plancha con garbanzos salteados
• Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes
1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas

• Pa - Encisam, tomaca, col copada, pera, dacsa
• Pan - Lechuga, tomate, repollo, pera, maiz

• Sopa Yabba daba dooh
• Sopa Yabba daba dooh

• Mandonguilles de brontosauri amb daus de creïlles
• Albóndigas de brontosaurio con dados de patatas

• Postre picapedra
• Postre picapiedra

Kcal 768
Prot 32
Lip 33
Hc 83

CENA

• Amanida verda/ Ensalada verde
• Arròs tres delícies/ Arroz tres delicias
• Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

• Hummus amb pics integrals
• Hummus con picos integrales

• Caragols a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons)
• Caracoles a la italiana (tomate, cebolla, calabacín, berenjena, champiñones)

• Aladroc a l'andalusa amb amanida
• Boquerones a la andaluz con ensalada

• Fruita
• Fruta

Kcal 789
Prot 28
Lip 9
Hc 88

Día integral

CENA

• Vichyssoise / Vichyssoise
• Torrades de salmó fumat amb carlota i maionesa/ Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa
• Fruita / Fruta

31 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, formatge, pipes, orenga
• Pan - Lechuga, tomate, queso, pipas, orégano

• Llentilles juliana
• Lentejas juliana

• Aletes a la barbacoa amb dacsa saltada
• Aletas a la barbacoa con maiz salteado

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 719
Prot 38
Lip 19
Hc 90

Día ecológico

CENA

• Amanida / Ensalada
• Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
• logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos