

També comptem amb menú 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. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural.



DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada
- Llenties juliana
- Lentejas juliana
- Fruita francesa amb formatge manxec
- Tortilla francesa con queso manchego
- Fruita
- Fruta

Kcal 769
Prot 27
Lip 29
Hc 90

CENA
Amanida / Ensalada
Mousaka d'albargina / Mousaka de berenjena
Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, pipes, ravanets
- Pan - Lechuga, canònigs, tomate, pipas, rabanitos
- Dià integral
- Espaguetis integrals carbonara (ceba, cansalà biada, llet ideal)
- Espaguetis integrales carbonara (cebolla, panceta, leche ideal)
- Lluç planxa amb lit de verdures
- Merluza plancha con cama de verduras
- Fruita
- Fruta

Kcal 881
Prot 26
Lip 23
Hc 34

CENA
Amanida / Ensalada
"Fajitas" casolanes / Fajitas caseras
Fruita / Fruta

8 ALMUERZO
Sàndwix de nocilla casolana
Sandwich de nocilla casera

- Pa - Encisam, cherry, remolatxa, soja
- Pan - Lechuga, cherry, remolacha, soja
- Crema de pésols i porros
- Crema de guisantes y puerros
- Dià ecològic
- Pollastre amb poma i roses
- Pollo con manzana y palomitas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 656
Prot 25
Lip 44
Hc 71

CENA
Amanida / Ensalada
Mandonguilles vegetals i tomaca / Albòndigas vegetales y tomate
Fruita / Fruta

DIJOS JUEVES

2 ALMUERZO
Coques de dacsa amb xocolate
Tortitas de maiz con chocolate

- Pa integral - Encisam, tomaca, formatge, raïm
- Pan integral - Lechuga, tomate, queso, uvas
- Dià integral
- Arròs de marisc
- Arroz de marisco
- Ou regirat amb xampinyons
- Huevo revuelto con champiñones
- Fruita
- Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 106

CENA
Broqueta moruna amb dacsa saltada i amanida / Pincho moruno con maiz salteado y ensalada
logurt / Yogur

DIVENDRES VIERNES

3 ALMUERZO
logurt natural i 30 gr de cereals
Yogurt natural y 30 gr de cereales

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas
- Dià ecològic
- Guisat de mandonguilles
- Guisado de albòndigas
- Boquerons a l'andalusa amb minipizzeta de carabasseta
- Boquerones a la andaluza con minipizzeta de calabacin
- Fruita ECO
- Fruta ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 767
Prot 32
Lip 23
Hc 84

CENA
Hamburguesa vegetal amb bastons de moniato i rodanxes de tomaca / Hamburguesa vegetal con bastones de boniato y rodajas de tomate
Fruita / Fruta

13 ALMUERZO
Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca
Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espàrregos, aceitunas
- MEAT FREE MONDAY
- Macarrons de bolognesa vegetal (ceba, soja texturitzada, tomaca)
- Macarrones de boloñesa vegetal (cebolla, soja texturizada, tomate)
- Fruita d'espinaçs amb panotxa de dacsa
- Tortilla de espinacas con mazorca de maiz
- Fruita
- Fruta

Kcal 786
Prot 28
Lip 32
Hc 91

CENA
Amanida / Ensalada
Rap a la marinera / Rape a la marinera
Fruita / Fruta

14 ALMUERZO
logur amb fruits rojos i llavors
Yogurt con frutos rojos y semillas

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja
- Sopa de fideus
- Sopa de fideos
- Pollastre a la llima amb CARABASSETA ECO saltada
- Pollo al limón con CALABACÍN ECO salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 658
Prot 30
Lip 14
Hc 81

CENA
Crema de carlota / Crema de zanahoria
Mandonguilles de quinoa / Albòndigas de quinoa
Fruita / Fruta

15 ALMUERZO
Sàndwix de poma amb mantega de fruita seca
Sandwich de manzana con mantequilla de frutos secos

- Pa integral - Encisam, escarola, magrana, anous
- Pan integral - Lechuga, escarola, granada, nueces
- Creïlles riojana
- Patatas riojana
- Carboner amb salsa mary i verdures saltades
- Carbonero con salsa mary y verduras salteadas
- Fruita
- Fruta

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA
Bullit de carxofes / Hervido de alcachofas
Ou remenat amb formatge fresc / Huevo revuelto con queso fresco
Fruita / Fruta

16 ALMUERZO
Entrepà de anxoves i tomaca
Bocadillo de anchoas y tomate

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa
- Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha
- Dià ecològic
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Goulash de magre amb braves de carlota
- Goulash de magro con braves de zanahoria
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 67

CENA
Amanida amb creps al gust / Ensalada con creps al gusto
Fruita / Fruta

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

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arròs d'hivern (carxofes, xampinyons, alls tendres)
- Arroz de invierno (alcachofas, champiñones, ajos tiernos)
- Anelles de calamar enfarinades amb AMANIDA ECO
- Anillas de calamar en harinadas con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 808
Prot 50
Lip 30
Hc 80

CENA
Sopa d'estrelles / Sopa de estrellas
Filets russos amb tomaca fregida / Filetes rusos con tomate frito
Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas negras
- Crema de llegums i verdures
- Crema de legumbres y verduras
- Pannini napolità (ceba, cansalada viada, tomaca, orenga)
- Pannini casero al gratén (cebolla, panceta, tomate, orégano)
- Fruita
- Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA
Sopa de sèmbola / Sopa de sémola
Barquetes de carabasseta farcides amb soja texturitzada / Barquitas de calabacin con soja texturizada
Fruita / Fruta

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

- Hummus de cigrons amb natxos
- Hummus de garbanzos con nachos
- Arròs melos amb gambes i bolets
- Arroz meloso con gambas y setas
- Fruita de CARLOTA ECO amb amanida
- Tortilla de ZANAHORIA ECO con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 781
Prot 35
Lip 17
Hc 82

CENA
Broqueta de pollastre amb verdures amb puré de creïlles / Brocheta de pollo con verduras con puré de patatas
logurt / Yogur

22 ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa - Encisam, tomaca, formatge fresc, orenga
- Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, orégano
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Hamburgueses amb creïlles rostides
- Hamburguesas con patatas asadas
- logurt / Fruita
- Yogur / Fruta
- Fruita
- Fruta

Kcal 801
Prot 28
Lip 29
Hc 92

CENA
Amanida / Ensalada
Pastis de peix amb beixamel / Pastel de pescado con bechamel
Fruita / Fruta

23 ALMUERZO
Muffin casolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

- Pa integral - Cabdell, carlota, remolatxa, vinagreta de mostassa
- Pan integral - Repollo, zanahoria, remolacha, vinagreta de mostaza
- Caragols al pesto
- Caracolas al pesto
- Lluç al forn amb samfaina
- Merluza al horno con pisto
- Fruita
- Fruta

Kcal 764
Prot 38
Lip 35
Hc 58

CENA
Consomé / Consomé
Fruita de albergínia amb rodanxes de tomaca / Tortilla de berenjena con rodajas de tomate
Fruita / Fruta

24 ALMUERZO
Fruita de temporada i un grapat d'avelanes
Fruta de temporada y un puñado de avellanas

- Pa - Escarola, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Escarola, tomate, pepino, cebolla
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Titot al curry amb roses de coliflor
- Pavo al curry con palomitas de coliflor
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA
Pizza casolana amb amanida / Pizza casera con ensalada
Fruita / Fruta

27 ALMUERZO
Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Dià ecològic
- Arròs de pote
- Arroz de pote
- Salmó gratinat amb bròcoli saltat
- Salmón gratinado con brócoli salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 32
Lip 27
Hc 93

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

28 ALMUERZO
Batut d'avena amb fruita
Batido de avena con fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, pinya, pipes
- Pan integral - Lechuga, tomate, piña, pipas
- Llenties estofades amb verdures
- Lentejas estofadas con verduras
- Fruita de CEBA ECO amb formatge
- Tortilla de CEBOLLA ECO con queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 759
Prot 27
Lip 24
Hc 90

CENA
Crema de verdures / Crema de verduras
Sandvitx mixt / Sandwich mixto
logurt / Yogur

29 ALMUERZO
Galetes salades amb crema de formatge i palets de carlota
Galletas saladas con crema de queso y palitos de zanahoria

ALICIA EN EL PAIS DE LAS MARAVILLAS

- Pa - Amanida Alicia
- Pan - Ensalada Alicia
- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Aletes de pollastre Sombrerer amb creïlles
- Alitas de pollo Sombrerero con patatas
- Postres de conte
- Postre de cuento
- Fruita
- Fruta

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA
Nuggets de peix al forn amb saltat de verdures / Nuggets de pescado al horno con salteado de verduras
Fruita / Fruta

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

- Pa integral - Encisam, canonges, dacsa, olives
- Pan integral - Lechuga, canònigs, maiz, aceitunas
- Dià integral
- Espirals provençals (tomaca, xampinyons, herbes provençals, formatge)
- Espirales provenzales (tomate, champiñones, hierbas provenzales, queso)
- Cues de bacallà orloff amb capdell al pebre roig
- Colas de bacalao orloff con repollo al pimentón
- Fruita
- Fruta

Kcal 793
Prot 27
Lip 28
Hc 91

CENA
Sopa juliana / Sopa juliana
Fruita de creïlles i rodanxes de tomaca / Tortilla de patatas y rodajas de tomate
Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

SOJA DIÒXID DE SOFRE I SULFITS

ALTRAMUCES CACAUETS GLUTEN CRUSTACIS

FRUITS CORFA API OUS LÀCTICS

MOL-LUSCS MOSTASSA PEIX SÈSAM