

### Símbolos ALERGENOS

- ALTRAMUCOS
- CACAHUETS
- GLUTEN
- CRUSTACEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- HUEVOS
- LÁCTEOS
- MOLUSCOS
- MOSTAZA
- PESCADO
- SÉSAMO

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

**6** ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba  
• Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla  
**Día integral**

• Arròs a banda (gambes pelades, bolets, alls tendres)  
• Arroz a banda (gambas peladas, setas, ajos tiernos)

• Truita francesa amb pernil dolç  
• Tortilla francesa con jamón york

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 752**  
Prot 22  
Lip 22  
Hc 100

**FIBRA**

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

DIMARTS MARTES

**7** ALMUERZO

Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada  
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

• Pa - Fruits secs  
• Pan - Frutos secos

• Guisat de vedella  
• Guisado de ternera

• Mandonguilles de bacallà amb amanida  
• Albòndigas de bacalao con ensalada

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 676**  
Prot 30  
Lip 25  
Hc 84

• Hamburguesa vegetal amb bajoquetes i tomaca / Hamburguesa vegetal con judias y tomate  
• Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

**8** 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, dacsa, olives  
• Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas

• Potatge de cigrons  
• Potaje de garbanzos

• Panini casolà al graten (xampinyons, tomaca, bechamel, formatge)  
• Panini casero al graten (champiñones, tomate, bechamel, queso)

• Lacti/ fruita  
• Lácteo/ fruta

**Kcal 793**  
Prot 27  
Lip 28  
Hc 91

• Amanida verda amb dacsa / Ensalada verde con maiz  
• Salmó al forn amb verdures / Salmón al horno con verduras  
• Fruita / Fruta

DIJOURS JUEVES

**2** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes  
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

• Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent  
• Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla cruixent

• Arròs amb bledes (arròs, bledes, fesols)  
• Arroz con acelgas (arroz, acelgas, judasses)

• Carboner al forn amb samfaina  
• Carbonero al horno con pisto

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 791**  
Prot 41  
Lip 44  
Hc 72

• Bullit valencià / Hervido valenciano  
• Truita francesa amb pernil dolç / Tortilla francesa con jamón york  
• Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

**3** ALMUERZO

Galetes salades amb formatge  
Galletitas saladas con queso

• Pa - AMANIDA ECO  
• Pan - AMANIDA ECO

• Crema de llegums  
• Crema de legumbres

• Entrecuixa de pollastre a la planxa amb verdures  
• Entremuslo a la planxa con verduras

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 725**  
Prot 27  
Lip 21  
Hc 89

**Día ecológico**

• Amanida valenciana / Ensalada valenciana  
• Mandonguilles vegetals amb tomaca / Albòndigas vegetales con tomate  
• Fruita / Fruta

**13** ALMUERZO

Entrepà de titot amb oli d'oliva  
Bocadillo de pavo con aceite de oliva

**MEAT FREE MONDAY**

• Pa - Roses  
• Pan - Palomitas

• Espirals amb beixamel d'espinaçs  
• Espirales con bechamel de espinacas

• Truita de carlota amb amanida  
• Tortilla de zanahoria con ensalada

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 781**  
Prot 26  
Lip 23  
Hc 93

• Crema de verdures / Crema de verduras  
• Lluç Ori amb amanida / Merluza Only con ensalada  
• Fruita / Fruta

**14** ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, ceba morada, formatge  
• Pan - Lechuga, tomate, cebolla morada, queso

• Sopa d'au amb cigrons  
• Sopa de ave con garbanzos

• Pollastre en el seu suc amb alberginia saltada  
• Pollo en su jugo con berenjenas saltadas

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 765**  
Prot 29  
Lip 24  
Hc 91

• Amanida verda / Ensalada verde  
• Lasanya d'alberginia / Lasaña de berenjena  
• Fruita / Fruta

**15** ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, brots, tomaca, remolatxa, dacsa  
• Pan - Lechuga, brotes, tomate, remolacha, maiz

• Arròs a la cubana  
• Arroz a la cubana

• Cues de bacallà planxa amb bròcoli  
• Colas de bacalao plancha con brócoli

• FRUITA ECO  
• FRUTA ECO

**Kcal 791**  
Prot 41  
Lip 44  
Hc 72

**Día ecológico**

• Vedella en salsa amb verdures / Ternera en salsa con verduras  
• Fruita / Fruta

**16** ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, pipes, espàrrecs  
• Pan - Lechuga, tomate, pipas, espàrregos

• CREMA D'HORT ECO  
• CREMA DE LA HUERTA ECO

• Mandonguilles a la llima amb cous-cous  
• Albòndigas al limón con cous-cous

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 793**  
Prot 30  
Lip 28  
Hc 92

**Día ecológico**

• Minestra / Menestra  
• Truita de creïlles amb amanida / Tortilla de patatas con ensalada  
• Fruita / Fruta

**17** ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, brots de soja, dacsa  
• Pan integral - Lechuga, tomate, brotes de soja, maiz

• Fabada vegetal  
• Fabada vegetal

• Calamar a l'andaluça amb panotxa de dacsa  
• Calamar a la andaluza con mazorca de maiz

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 787**  
Prot 30  
Lip 21  
Hc 80

**Día integral**

• Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas  
• Fruita / Fruta

**20** ALMUERZO

Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades  
Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas

• Pa integral - Encisam, tomaca, pebre roig, cacahuets  
• Pan integral - Lechuga, tomate, pimiento rojo, cacahuete

• Bollit valencià  
• Hervido valenciano

• Goulash de magre amb CARABASSETA ECO  
• Goulash de magro con CALABACÍN ECO

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 793**  
Prot 30  
Lip 28  
Hc 92

**Día ecológico**

• Pastís de vedures / Pastel de verduras  
• Fruita / Fruta

**21** ALMUERZO

Muffin cassolà d'avena i carlota  
Muffin casero de avena y zanahoria

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

• Espaguetis amb pesto de pèsols  
• Espaguetis con pesto de guisantes

• Aladros a la madrilenya amb amanida americana (capdell i carlota)  
• Boquerones a la madrileña con ensalada americana (repollo y zanahoria)

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 878**  
Prot 41  
Lip 19  
Hc 81

• Pollastre a la llima amb verdures / Pollo al limón con verduras  
• Fruita / Fruta

**22** ALMUERZO

Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina  
Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún

• Pa - Fruits secs  
• Pan - Frutos secos

• Llentilles juliana  
• Lentejas juliana

• Truita de creïlles amb amanida  
• Tortilla de patatas con ensalada

• logurt  
• Yogurt

**Kcal 769**  
Prot 27  
Lip 29  
Hc 90

• Crema de bolets / Crema de setas  
• Tortilla de ceba / Tortilla de cebolla  
• Fruita / Fruta

**23** ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, olives, carlota  
• Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria

• Sopa de estrelles  
• Sopa de estrellas

• Pernillets al forn amb roses  
• Jamoncitos al horno con palomitas

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 796**  
Prot 32  
Lip 23  
Hc 84

**Día integral**

• Sàndwix vegetal / Sandwich vegetal  
• logurt/ Yogur

**24** ALMUERZO

logur natural amb fruits rojos i semilles  
Yogurt natural con frutos rojos i semillas

• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba  
• Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla

• Arròs amb bledes  
• Arroz con acelgas

**Día ecológico**

• Lluç amb salsa mery i carlota i pipes  
• Merluza con salsa mery y carlota y pipas

• FRUITA ECO  
• FRUTA ECO

**Kcal 737**  
Prot 26  
Lip 14  
Hc 94

• Sopa de pluja / Sopa de lluvia  
• Llonganisses amb xampinyons / Longanizas con champiñones  
• Fruita / Fruta

**27** ALMUERZO

Smoothie de fruites  
Smoothie de frutas

• Pa - Fruits secs  
• Pan - Frutos secos

**Día ecológico**

• Arròs de muntanya (carxofes, xampinyons, pilota)  
• Arroz de montaña (alcachofas, champiñones, pelota)

• Truita de CEBA ECO amb amanida  
• Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 772**  
Prot 24  
Lip 35  
Hc 90

• Amanida americana / Ensalada americana  
• Llenguado a la planxa / Lenguado a la plancha  
• Macedònia / Macedonia

**28** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes  
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

• Pa integral - Encisam, capdell, poma, anous  
• Pan integral - Lechuga, repollo, manzana, nueces

• Fesols pintes  
• Alubias pintas

• Faixetes de pollastre i verdures (pit de pollastre, ceba, pimentó roig i verd)  
• Fajitas de pollo y verduras (pechuga de pollo, cebolla, pimiento rojo y verde)

• Fruita  
• Fruta

**Kcal 809**  
Prot 37  
Lip 34  
Hc 87

**Día integral**

• Sopa d'au / Sopa de ave  
• Mousaka vegetal gratinada / Mousaka vegetal gratinada  
• logurt/ Yogurt

Entrepà de hummus de cigrons  
Bocadillo de hummus de garbanzos

• Pa - Amanida Campanilla  
• Pan - Ensalada Campanilla

• Caragols Peter Pan  
• Caracolas Peter Pan

• Salmó del País de Mai de la vida amb creïlles Garfi  
• Salmón del País de Nunca Jamás con patatas Garfi

• logurt Fantasia / Fruita  
• Yogurt Fantasia/ Fruta

**Kcal 789**  
Prot 36  
Lip 28  
Hc 97

• Samfaina de verdures / Pisto de verduras  
• Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada  
• Fruita / Fruta

**24** ALMUERZO

logur beure amb 1 peça de fruita de temporada  
Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada

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

• Sopa de fideus  
• Sopa de fideos

• Llonganissa amb ratauïlle  
• Longaniza con ratauïlle

• FRUITA ECO  
• FRUTA ECO

**Kcal 748**  
Prot 32  
Lip 35  
Hc 89

• Crema de pèsols / Crema de guisantes  
• Peix blau planxa amb amanida / Pescado azul plancha con ensalada  
• Fruita / Fruta