

**Símbolos ALERGENOS**



**DILLUNS LUNES**

**DIMARTS MARTES**

**7** ALMUERZO

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

- Pa - Col, tomaca, dacs, carlota
- **Pan - Col lombarda, tomate, maiz, zanahoria**
- Caragols bolonyesa vegetal
- **Caracolas boloñesa vegetal**
- Mandonguilles de bacallà amb carlota a les fines herbes
- **Albòndigas de bacalao con zanahoria a las finas hierbas**
- Pinya amb el seu suc
- **Piña en su jugo**

**Kcal 813**  
**Prot 27**  
**Lip 26**  
**Hc 95**

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Mousaka d'alberginya gratinada / **Mousaka de berengena gratinada**
- Fruita / Fruita

**DIMECRES MIÉRCOLES**

**8** ALMUERZO

Sandvitx de nocilla cassolana  
*Sandwich de nocilla casera*

- **Pa integral** - Encisam, tomaca, panses, poma
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, pasas, manzana
- Potatge de cigrons
- **Potaje de garbanzos**
- Aletes de pollastre BBQ amb creïlles rostides
- **Alitas de pollo barbaqoa con patatas asadas**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 796**  
**Prot 38**  
**Lip 47**  
**Hc 97**

**CENA**

- Llobarro en papillote amb verdures / **Lubina en papillote con verduras**
- Fruita / Fruita

**DIJOUS JUEVES**

**9** ALMUERZO

Tros de pa de plàtan i passes  
Trozo de pan de plátano y pasas

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, anous
- **Pan - Lechuga, canónigos, tomate, nueces**
- Arròs del senyoret
- **Aroz del señoret**
- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge fresc
- **Tortilla de CALABACÍN ECO con queso fresco**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 713**  
**Prot 32**  
**Lip 33**  
**Hc 59**

**CENA**

- Amanida verda / **Ensalada verde**
- Fajitas casolanes / **Fajitas caseras**
- Fruita / Fruita

**DIVENDRES VIERNES**

**10** ALMUERZO

Tomaca cherry, formatge fresc, colins  
Tomate cherry, queso fresco, colinas

- Pa - Encisam, tomaca, olives, api
- **Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, apio**
- Guisat de magre
- **Guisado de magro**
- Lluc amb salsa mery i verdures al forn
- **Merluza con salsa mery y verduras al horno**
- Fruita ECO
- **FRUTA ECO**

**Kcal 767**  
**Prot 30**  
**Lip 23**  
**Hc 89**

**CENA**

- Crema de verdures / **Crema de verduras**
- Nuggets de pollastre amb amanida / **Nuggets de pollo con ensalada**
- Fruita / Fruita

**13** ALMUERZO

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

**MEAT FREE MONDAY**

- Pa - Galletes salades amb crema de formatge
- **Pan - Galletas saladas con crema de queso**
- Llentilles juliana
- **Lentejas juliana**
- Truita de ceba amb rodanxes de tomaca
- **Tortilla de cebolla con rodajas de tomate**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 759**  
**Prot 27**  
**Lip 24**  
**Hc 90**

**CENA**

- Crema de porros / **Crema de puerros**
- Carabasseta farcida amb bolonyesa vegetal / **Calabacin relleno con boloñesa vegetal**
- Fruita / Fruita

**14** ALMUERZO

Iogur natural amb fruits rojos i semelles  
Yogurt natural con frutos rojos i semillas

- **Pa integral** - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Espirals Donatello (tomaca, ceba, nata, xampinyons)
- **Espirales Donatello (tomate, cebolla, nata, champiñones)**
- Carboner al forn amb verdures saltades
- **Carbonero al horno con verduras salteadas**
- Iogurt
- **Yogurt**

**Kcal 765**  
**Prot 36**  
**Lip 30**  
**Hc 86**

**CENA**

- Broqueta de titot i verdures amb puré de creïlles / **Brocheta de pavo con puré de verduras**
- Iogurt / Yogur

**15** ALMUERZO

Sandvitx de poma amb mantega de fruits secs  
*Sandwich de manzana con mantequilla de frutos secos*

- Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota
- **Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria**
- Sopa d'olla
- **Sopa de cocido**
- Cocido madrileny amb cigrons i pernilets
- **Cocido madrileño con garbanzos y jamonitos**
- Fruita ECO
- **FRUTA ECO**

**Kcal 754**  
**Prot 35**  
**Lip 26**  
**Hc 91**

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Rotllets de permil dolç amb espinacs / **Rollitos de jamón york con espinacas**
- Fruita / Fruita

**16** ALMUERZO

Coques de dacs i peça de fruita de temporada  
*Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada*

- Pa - AMANIDA ECO
- **Pan - ENSALADA ECO**
- Arròs amb bledes
- **Aroz con acelgas**
- Calamar a l'andalusa amb salsa tàrtara
- **Calamar a la andaluza con salsa tártara**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 769**  
**Prot 32**  
**Lip 25**  
**Hc 93**

**CENA**

- Bullit valencià / **Hervido valenciano**
- Truita de formatge / **Tortilla de queso**
- Fruita / Fruita

**17** ALMUERZO

Entrepà de pa integral de tonyina i olives  
*Bocadillo de pan integral atún con aceitunas*

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, remolatxa
- **Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha**
- Crema de verdures
- **Crema de verduras**
- Goulash de magre amb cous-cous
- **Goulash de magro con cous-cous**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 764**  
**Prot 28**  
**Lip 17**  
**Hc 92**

**CENA**

- Salmó a la planxa amb saltat de dacs / **Salmón a la plancha con salteado de maiz**
- Fruita / Fruita

**20** ALMUERZO

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

- **Pa integral** - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, manzana, cebolla cruixiente
- Crema de carabassa
- **Crema de calabaza**
- Longanisses amb samfaina
- **Longanizas con pisto**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 748**  
**Prot 32**  
**Lip 35**  
**Hc 62**

**CENA**

- Sopa juliana de verdures / **Sopa juliana de verduras**
- Vedella en salsa d'ametlles / **Ternera en salsa de almendras**
- Fruita / Fruita

**21** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, panses
- **Pan - Lechuga, tomate, pepino, pasas**
- Espaguetis amb tonyina
- **Espaguetis con atún**
- Truita d'espinacs amb formatge
- **Tortilla de espinacas con queso**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 745**  
**Prot 35**  
**Lip 32**  
**Hc 89**

**CENA**

- Hamburguesa de llentilles i verdures amb creïlles / **Hamburguesa de lentejas y verduras con patatas**
- Fruita / Fruita

**22** ALMUERZO

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

- Pa - Fruits secs
- **Pan - Frutos secos**
- Arròs al forn
- **Aroz al horno**
- Aladroc a la madrilenya amb AMANIDA ECO
- **Boquerones a la madrileña con ENSALADA ECO**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 896**  
**Prot 32**  
**Lip 25**  
**Hc 98**

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Peix blau amb papillote / **Pescado azul en papillote**
- Fruita / Fruita

**23** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un iogurt de beure  
1 pieza de fruta de temporada con un yogurt de beber

- Pa - Brots, tomaca, anous, raves
- **Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos**
- Fabada vegetal
- **Fabada vegetal**
- Pizza napolitana casolana (tomaca, ceba, bacon, orenga, formatge)
- **Pizza napolitana casera (tomate, cebolla, bacon, orégano, queso)**
- Iogurt
- **Yogurt**

**Kcal 770**  
**Prot 24**  
**Lip 30**  
**Hc 83**

**CENA**

- Crema de verdures / **Crema de verduras**
- Croquetes casolanes amb amanida / **Croquetas caseras con ensalada**
- Fruita / Fruita

**24** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, dacs
- **Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, maiz**
- Sopa de fideus
- **Sopa de fideos**
- Polit al curry amb xampinyons
- **Pavo al curry con champiñones**
- Fruita ECO
- **FRUTA ECO**

**Kcal 696**  
**Prot 34**  
**Lip 18**  
**Hc 87**

**CENA**

- Pastís de peix amb beixamel amb bajoquetes i tomaca / **Pastel de pescado con bechamel y judias y tomate**
- Fruita / Fruita

**27** ALMUERZO

Entrepà de permil amb oli d'oliva  
*Bocadillo de jamón con aceite de oliva*

- **Pa integral** - Encisam, tomaca, carlota, pipes
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas
- Arròs de caldereta
- **Aroz de caldereta**
- Truita francesa amb titot
- **Tortilla francesa con pavo**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 709**  
**Prot 32**  
**Lip 33**  
**Hc 58**

**CENA**

- Consomé / **Consomé**
- Cuixetes de pollastre al forn amb verdures / **Muslitos de pollo al horno con verduras**
- Fruita / Fruita

**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 - Encisam, tomaca, olives, ceba
- **Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla**
- Creïlles a la riojana (creïlles, ceba, xoriço, pimentó)
- **Patatas a la riojana (patatas, cebolla, chorizo, pimiento)**
- Salmó a l' Janet amb lit de verdures
- **Salmón al eneldo con cama de verduras**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 870**  
**Prot 30**  
**Lip 23**  
**Hc 93**

**CENA**

- Crema de verdures / **Crema de verduras**
- Filets russos amb tomaca / **Filetes rusos con tomate**
- Fruita / Fruita

**29** ALMUERZO

Rosquilletes i fruita  
*Rosquilletas y fruta*

**JORNADA GASTRONÓMICA PETRA**

- Hummus amb pics integrals
- **Hummus con picos integrales**
- Sopa jordana Al-Rashoof (crema de llentilles i verdures)
- **Sopa jordana Al-Rashoof (crema de lentejas y verduras)**
- Mansaf de pollastre amb arròs pilaf
- **Mansaf de pollo con arroz pilaf**
- Postre Petra
- **Postre Petra**

**Kcal 784**  
**Prot 35**  
**Lip 15**  
**Hc 96**

**CENA**

- Tosta d'ou remenat amb gambes i amanida / **Tosta de huevo revuelto con gambas y ensalada**
- Fruita / Fruita

**30** 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, cogombre, ceba cruixent
- **Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla cruixiente**
- Macarrons italiana (tomaca, ceba, carabasseta, alberginya, xampinyons)
- **Macarrones italiana (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones)**
- Abadejo orly amb CAPDELL ECO al pimentó
- **Abadejo Orly con REPOLLO ECO al pimiento**
- Fruita
- **Fruita**

**Kcal 809**  
**Prot 33**  
**Lip 13**  
**Hc 88**

**CENA**

- Amanida valenciana / **Ensalada valenciana**
- Mandonguilles vegetals amb tomaca / **Albòndigas vegetales con tomate**
- Fruita / Fruita

**31** ALMUERZO

Galletes salades amb formatge  
Galletitas saladas con queso

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, formatge
- **Pan - Lechuga, tomate, espárragos, queso**
- Sopa maravella
- **Sopa maravilla**
- Mandonguilles jardineria amb puré de patates
- **Albòndigas jardinera con puré de patatas**
- Fruita
- **Fruita**

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

**CENA**

- Bullit valencià / **Hervido valenciano**
- Truita francesa amb permil dolç / **Tortilla francesa con jamón york**
- Fruita / Fruita

