

Símbolos ALERGENOS

DILLUNS LUNES

7 ALMUERZO

Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

- Pa integral - Fruits secs
- Pan integral - Fruits secos
- Arros al forn
- Mandonguilles de bacallà amb amanida
- Albòndigas de bacalao con ensalada
- Fruita
- Fruita

Dia integral

Kcal 885
Prot 34
Lip 18
Hc 105

CENA

- Amanida mixta / Ensalada mixta
- Falafel / Falafel
- Fruita / Fruta

DIMARTS MARTES

1 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena

- Pa - Encisam, tomaca, formatge, panses
- Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas
- Sopa d'olla amb cigrons
- Sopa de cocido con garbanzos
- Aletes de pollastre a la llima amb creïlles
- Alitas de pollo al limón con patatas
- Fruita
- Fruita

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA

- Amanida variada / Ensalada variada
- Fajita vegetal / Fajita vegetal
- Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

2 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, poma, canonges, anous
- Pan - Lechuga, manzana, canónigos, nueces
- Guisat de vedella amb pesols
- Guisado de ternera con guisantes
- Pizza margarita
- Pizza margarita
- Fruita
- Fruita

Kcal 793
Prot 27
Lip 17
Hc 91

CENA

- Lubina a la planxa amb carlota, col i poma ratllada i maionesa / Lubina a la plancha con zanahoria, col y manzana rallada y mahonesa
- Fruita / Fruta

DIJOURS JUEVES

3 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, ceba tendra, olives
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla tierna, aceitunas
- Caragols Donatello (tomaca, xampinyons, nata)
- Caracolas Donatello (champiñones, tomate, nata)
- Carboner Orloff amb lit de verdures
- Carbonero Orloff con cama de verduras
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Dia ecológico

Kcal 765
Prot 43
Lip 17
Hc 88

CENA

- Sopa / Sopa
- Xulles de titot amb xampinyons / Chuletas de pavo con champiñones
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

4 ALMUERZO

Entrepà de tomaca, olives i ou dur
Bocadillo de tomate, aceitunas y huevo duro

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Alubies pintes amb verdures
- Alubias pintas con verduras
- Magre amb tomaca i arros pilaf
- Magro con tomate y arroz pilaf
- logurt
- Yogurt

Dia ecológico

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

CENA

- Amanida de tomaca, formatge fresc i orenga / Ensalada de tomate, queso fresco y orégano
- Panini napolità / Panini napolitano
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

Entrepà multicereals amb formatge fresc, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo multicereales de queso fresco, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Encisam, brots, pera, pipes
- Pan - Lechuga, brotes, pera, pipas
- Lasanya bolognesa vegetal (soja texturitzada)
- Lasaña boloñesa vegetal (soja texturizada)
- Truita francesa amb formatge fresc
- Tortilla francesa con queso fresco
- Fruita
- Fruita

Dia integral

Kcal 843
Prot 35
Lip 24
Hc 109

CENA

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Moll al forn amb tomaca / Salmonete al horno con tomate
- Lacti / Lácteo

15 ALMUERZO

logurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural de trozos de fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla
- Bullit Valencià
- Hervido valenciano
- Hamburguesa de titot amb dacsa saltada
- Hamburguesa de pavo con maíz salteado
- logurt
- Yogurt

Dia integral

Kcal 723
Prot 31
Lip 18
Hc 87

CENA

- Quinoa saltada amb verdures i fruits secs / Quinoa salteada con verduras y frutos secos
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

- Encisam, escarola, tomaca, magrana, anous
- Lechuga, escarola, tomate, granada, nueces
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Pannini marinera casolà
- Pannini marinera casero
- Fruita
- Fruita

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

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

17 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, api
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, apio
- Sopa maravel·la
- Sopa maravilla
- Goulash de magre amb daus de moniato
- Goulash de magro con dados de boniato
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Dia ecológico

Kcal 828
Prot 34
Lip 43
Hc 85

CENA

- Truita de creïlles amb rodanxes de tomaca / Tortilla de patatas y rodajas de tomate
- logurt / Yogurt

18 ALMUERZO

Pa de plátan casola
Pan de plátano casero

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Arros en fesols i naps
- Arroz en "fesols i naps"
- Crunch de salmó amb verdures saltades
- Crunch de salmón con verduras salteadas
- Fruita
- Fruita

Dia ecológico

Kcal 848
Prot 50
Lip 30
Hc 80

CENA

- Llom en adoc casolà amb carlota saltada / Lomo en adobo casero con zanahoria salteada
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

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

- Hummus amb pics integrals
- Hummus con picos integrales
- Espirals Siciliana (tomaca sencera, cansalada viada, alfàbega fresca, formatge)
- Espiraletas Siciliana (tomate entero, panceta, albahaca fresca, queso)
- Abadejo a la madrilenya amb amanida
- Abadejo a la madrileña con ensalada
- Fruita
- Fruita

Dia integral

Kcal 793
Prot 27
Lip 28
Hc 91

CENA

- Albergínia farcida amb soja texturitzada / Berenjena rellena con soja texturizada
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

1 platan amb 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y un puñado de nueces peladas

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, sardinetes
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, sardinillas
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Pollastre en el seu suc amb roses
- Pollo en su jugo con palmitas
- Fruita
- Fruita

Kcal 796
Prot 36
Lip 47
Hc 87

CENA

- Amanida / Ensalada
- Tosta de salmó amb crema de formatge / Tosta de salmón con crema de queso
- Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, panses, carlora
- Pan - Lechuga, tomate, pasas, zanahoria
- Arros melós de bolets i calamar
- Arroz meloso de setas y calamar
- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge
- Tortilla de CALABACÍN ECO y queso
- Fruita
- Fruita

Dia ecológico

Kcal 761
Prot 35
Lip 12
Hc 82

CENA

- Crema de carabassa / Crema de calabaza
- Broqueta de titot / Brocheta de pavo
- Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

Batut de fruita amb ametlles
Batido de fruta con almendras

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla
- Sopa de fideus
- Sopa de fideos
- Mandonguilles en salsa amb daus de CARLOTA ECO
- Albòndigas en salsa con dados de ZANAHORIA ECO
- Fruita
- Fruita

Dia ecológico

Kcal 765
Prot 32
Lip 33
Hc 83

CENA

- Pannini bolognesa vegetal / Pannini boloñesa vegetal
- logurt / Yogurt

25 ALMUERZO

Rosquilletes integrals amb formatge
Rosquilletas integrales con queso

- Pa - Encisam, tomaca, cacahuets, poma
- Pan - Lechuga, tomate, cacahuets, manzana
- Creïlles amb ou crescut
- Patatas con huevo crecido
- Lluç amb salsa mary i bròcoli
- Merluza con salsa mary y brócoli
- logurt
- Yogurt

Kcal 682
Prot 30
Lip 24
Hc 83

CENA

- Amanida / Ensalada
- Truita de verdures / Tortilla de verduras
- Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

logurt natural amb 30 gr de cereals
Yogur natural con 30 gr de cereales

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba cruixent, carlota
- Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla cruixent, zanahoria
- Lentilles estofades amb verdures
- Lentejas estofadas con verduras
- Llomello amb samfaina
- Lomo con pisto
- Fruita
- Fruita

Dia integral

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA

- Llenguado a la planxa amb xampinyons / Lengüado a la plancha con champiñones
- Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Fideua de marisc
- Fideua de marisco
- Ous remenats amb xampinyons
- Huevos revueltos con champiñones
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Dia ecológico

Kcal 843
Prot 35
Lip 24
Hc 109

CENA

- Sandwixt de pernil dolç i formatge amb creïlles / Sandwich de jamón y queso con patatas
- Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

Natxos amb formatge
Nachos con queso

- Crema de carabassa i élote(dacsa)
- Crema de calabaza y élote (maíz)
- Fajitas de pollastre i verdures
- Fajitas de pollo y verduras
- Postre especial
- Postre especial
- Fruita
- Fruita

Dia ecológico

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 87

CENA

- Sopa de semola / Sopa de sémola
- Hamburguesa vegetal / Hamburguesa vegetal
- Fruita / Fruta

31 ALMUERZO

Batut de fruita amb ametlles
Batido de fruta con almendras

- Pa - Fruits secs
- Pan - Fruits secos
- Paella de verdures
- Paella de verduras
- Aladros a l'andalusa amb AMANIDA ECO
- Boquerones a la andaluza con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruita

Dia ecológico

Kcal 854
Prot 34
Lip 26
Hc 87

CENA

- Ous al plat amb tomaca i pesols / Huevos al plato con tomate y guisantes
- Fruita / Fruta

