

3

ALMUERZO

Entrepà de pa multicereals amb tomata, alvocat i oli d'oliva

Bocadillo de pan multicereals de tomata, aguatge i aceite de oliva

- Pa **integral** - Encims, tomata, cogombre, ceba
- Pa **integral** - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Paella de verduras
- Paella de verduras
- Ou regirat amb formatge fresc
- Huevo revuelto con queso fresco
- Fruita
- Fruita

4 **ALMUERZO**

Salatets baixos en sal i una peça de fruita de temporada

Salatitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa - Fruits secs
- *Pañ - Frutos secos*
- 
- Guisat de vedella
- *Guisado de ternera*
- 
- Aladros a l'andalusa amb amanida
- *Buquerones a la andaluza con ensalada*
- 
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 752
Prot 35
Lip 30
Hc 97

5 **ALMUERZO**

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacs, olives
- *Pa - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas*
-   
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*
- Panini casolà genovesa (xampinyons, tomaca, formatge, ceba, beicon)
- *Panini casolà genovesa (champiñones, tomate, queso, cebolla, bacon)*
-    
- Fruita
- *Fruita*

Kcal 770
Prot. 24
Lip. 28
Hic. 93

CENA

- Amanida verda amb dacs / *Ensalada verde con maiz*
- Salmó al forn amb verdures / *Salmón al horno con verduras*
- Fruita / *Fruita*

6 **ALIMZERU**

Entrepà de formatge fresc amb tomàtiga

Bocadillo de queso fresco con tomate

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - **ENSALADA ECO**

              

- Sopa de fideus amb cigrons
- Sopa de fideus con garbanzos

              

- Pollastre al laurel amb roses
- Pollo al laurel con palomitas

              

- Fruita
- **Fruita**

Dia ecològic

              

Kcal 796
Prot 32
Lip 23
Hc 84

7

ALMUERZO

Coques de dacs | peça de fruita de temporada

Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, carlota, poma, ceba cruixent
- **Pa** - Lechuga, zanahoria, manzana, cebolla crujiente

Día ecológico

- Espirales bolonhesa vegetal (tomaca, ceba, carlota, soja texturitzada)
- **Espirales bolonhesa** vegetal (tomate, cebolla, zanahoria, soja texturizada)

- Lluc al forn amb samfaina de carabassa
- **Merluza al horno con pisto de calabaza**

FRUITA ECO

FRUTA ECO

- Crema de carlota | **Crema de zanahoria**
- Ous al plat amb tomaca | **Huevos al plato con tomate**
- Iogurt | **Yogur**

Kcal 766

Prot 27

Lip 25

Hc 81

10 ALMIRREZO

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

- Hummus amb natxos
- *Hummus con nachos*
- Espaguetis Toscana (tomaca, carabasseta, titot, alfèbrega)
- *Espaguetis Toscana (tomate, calabacín, pavo, albahaca)*
- Abadejo a la madrilenya amb amanida americana (capellí i carlota)
- *Abadejo a la madrileña con ensalada americana (repollo y zanahoria)*
- Fruita

Kcal 878
Prot. 41
Lip. 19
Hc. 81

11

ALMIBERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuet
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete*





- Crema de verdures
- *Crema de verduras*



- Goulash de magre amb cous-cous
- *Goulash de magro con cous-cous*





- Fruita
- *Fruta*

Kcal 793

Prot.30

Lip.25

Hc.92

CENA

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

12

ALMUERZO

Coca de llanda integral casolana amb edulcorant

Coca de llanda integral casera con edulcorante

- Pa integral- Encissam, tomaca, dacsà, tonyina
- Pan integral - Llechuga, tomate, maiz, atún
- Llentilles juliana
- Lentejas juliana
- Truita de creïlles amb pernil dolç
- Tortilla de patatas con jamón york
- Iogurt
- Yogurt




Día integral

Kcal 769
Prot.22
Lip.28
Hc.50

• Crema de bròcoli / Crema de bròcoli

• LLuç Orià amb amanida / Merluza Orià con ensalada

• Fruita / Fruta

13 **ALMORZO**

- 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
- 1 peça de fruita de temporada con brik de leche semidesnatada

• Pa - AMANIDA ECO
 • Pan - ENSALADA ECO

• Sopa d'estrelles
 • Sopa de estrellas

• Aletes de pollastre al forn amb braves de carlota
 • Alitas de pollo asadas con bravas de zanahoria

• Fruita
 • Fruta

Día ecológico

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

14

ALMUERZO

Entrepà de pa integral amb xocolata
72% cacao

Bocadillo de pan integral con chocolate
72% cacao

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - L'echuga, tomate, acetunas, cebolla
- Arròs a la cubana
- Arroz a la cubana
- Cues de bacallà planxa amb salsa mery i verdures saltades
- Colas de bacalao plancha con salsa mery y verdutas salteadas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 737
Prot 38
Lip 14
Hc 78

17

ALMUERZO

Muffin cassolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena i zanolarià

MEAT FREE MONDAY

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






- Macaronas a la provençal (tomaca, xampinyons, herbes provençals, formatge)
- *Macaronas a la provençal (tomate, champiñones, hierbas provenzales, queso)*






- Truita de ceba amb formatge
- *Tortilla de cebolla con queso*





- Fruita
- *Fruita*




Kcal 78
Prot 21
Lip 21
Hic 71



- Pollastre a la llima amb verdures / *Pollo al limón con verduras*
- Fruita / *Fruita*

18 ALUMINUM

Ensalada de tetta de tomalla, passes
amb anous pelades

Bocadillo de crema de queso, pasas y
nueces peladas

- Pa - Encisam, brots, tomaca, dacs, remolatxa
• Pan - Lechuga, brotes, *tomate, maiz,
remolacha*
- Potatge de cigrons
• *Potaje de garbanzos*
- Calamar enfarinat amb capdell al pebre roig
• *Calamar enharinado con repollo al pimentón*
- Fruita

Kcal 787
Prot 30
Lip 21
Hc 80

• Sopa de pluja / *Sopa de lluvia*
• Longanizas amb xampinyons / *Longanizas con
champñones*
• Fruita / *Fruita*

19

ALMUERZO

Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Sopa d'au
- Sopa de ave
- Pernillets al forn amb pinya y creïlla al forn
- Jamoncitos al horno con piña y patata asada
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal.286
Prot.32
Lip.23
Hic.95

• Pastis de vedures / Pastel de verduras

• Fruita / Fruita

20

ALBERICI i torinya

Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún

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

   

Arros en fesols i naps

Arroz "en fesols i naps"

Día ecológico

 

Salmó al forn amb tomaca

Salmón al horno con tomate



• FRUITA ECO
• *FRUTA ECO*



Kcal 723
Prot 38
Lip 14
Hc 78

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

21

ALUMNI

Yogurt natural amb fruits rojos i semelles

Yogurt natural con frutos rojos i semillas

- Pa integral - Encisam, tomaca, brots de soja olives
- Pan integral - Lechuga, tomate, brotes de soja, azeitunas
- Bolit valencià
- Hervido valenciano
- Hamburguesa planxa amb dacsa saltada
- Hamburguesa plancha con maíz salteado
- Fruita









Kcal 747

Prot.26

Lip.33

Hc.118

Dia Integral

FIBRA

- Sandwich vegetal / Sandwich vegetal
- Iogurt/ Yogurt

24
ALMUERZO

- Pa - Encimsam, tomaca, dacsa, ceba roja
- Pan - Leshuga, tomate, maiz, cebolla roja

  

- Arros de muntanya (carxofes, xampinyons, pilota)
- Arroz de montaña (alcachofas, champiñones, pilota)

 

Día ecológico

- Truita francesa amb CARRABASSETA ECO
- Tortilla francesa con CALABACÍN ECO

 

- Fruita
- Fruta



Kcal 772
Prot 24
Lip 35
Hc 99



CENA

- Amanida americana / *Ensalada americana*
- Lluenguado a la plancha / *Lenguado a la plancha*
- Macedónia / *Macedonia*

25

ALMUERZO

grapat o avelanas

1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avelanas

- Pa integral - Enciscam, capdell, poma, panses
- Pa integral - *Lechuga, repollo, manzana, pasas*







- Caragols al pesto rosso (tomaca, all, cacao, formatge, alfabrega)
- *Caracolas al pesto rosso (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca)*






- Carboner Orloff amb crispets de colífor
- *Carbonero Orloff con palomitas de colífor*










- Fruita
- *Fruta*



FIBRA



Kcal 809

Prot 37

Lip 34

Hic 87

Día integral

- Sopa d'au / *Sopa de ave*
- Mousaka vegetal gratinada / *Mousaka vegetal gratinada*
- Iogurt / *Yogurt*

26

ALMORÇÃO | **tortilla e frita**

Bacalhão de tomate, aguçate, queso y orégano

- Pa - Amanida brasileira
- *Pan - Ensalada brasileira*




- Feijoada (Potatge de fesols pintes)
- *Feijoada (Potaje de alubias pintas)*

- Porco en salsa amb arròs
- *Porco en salsa con arroz*



- Postre especial brasileiro
- *Postre especial brasileiro*



DIA BRASILEIRO

Kcal	765
Prot.	29
Lip.	24
Hc.	82

- Samfaina de verdures / *Pisto de verduras*
- Truita de formatge amb amanida / *Tortilla de queso con ensalada*
- Fruita / *Fruita*

27 **ALIMBERRI** temporada

Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada

Pa - Encimsa, tomaca, cogombre, olives

Pan - Luchuga, tomate, pepino, aceitunas

  

Día ecológico

Creïlles parmesanes vegetals (creïlles, ceba, xoriço, pimentó)

Patatas parmesanas vegetal patatas, cebolla, choroizo, pimentó

  

Lluç plancha amb verdures saltades

Merluza plancha con verduras salteadas



FRUITA ECO

FRUTA ECO

  

Kcal 781
Prot 24
Lip 25
Hc 94

• Amanidja valenciana / *Ensalada valenciana*
• Mandonguilles vegetals amb tomaca / *Aibónigas vegetales con tomate*
• Fruita / *Fruta*

28

ALUMNI

Entrepà de hummus de cigrons

Bocadillo de hummus de garbanzos

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, formatge
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, queso*
- *Sopa d'olla*
- *Sopa de cocido*
- Tall de pollastre en el seu suc amb espinacs a la crema
- *Entremeso de pollo en su jugo con espinacas a la crema*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 772
Prot 40
Llip 28
Hc 74

