ODS 11 CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES: Aconseguir que les ciutats siguen més inclusives, segures, resilients i sostenibles

SEPTIEMBRE/SETEMBRE 2025

DILLUNS / LUNES — 8

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

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- *Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas*
- Macarrons integrals bolonyesa vegetal
- *Macarrones integrales boloñesa vegetal*
- Croquetes de bacallà amb maionesa
- *Croquetas de bacalao con mayonesa*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 813
Prot 27
Lip 26
Hc 96

CENA
- Amanida d'encisam, carlota i anous/ *Ensalada de lechuga, zanahoria y nueces*
- Vedella amb creïlles / *Ternera con patatas*
- Fruita / Fruta

DIMARTS / MARTES — 9

ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc amb oli d'oliva
Bocadillo de queso fresco con aceite de oliva

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba, olives
- *Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas*
- Crema de llegums
- *Crema de legumbres*
- Llom adobat amb saltat de col copada i llombarda
- *Lomo adobado con salteado de repollo y lombarda*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA
- Sandvitx vegetal amb creïlles/ Sandwich vegetal con patatas
- Fruita/ *Fruta*

DIMECRES / MIÉRCOLES — 10

ALMUERZO
Rosquilletes integrals amb fruita de temporada
Roquilletas integrales con fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, cogombre
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino*
- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*
- Truita francesa amb creïlles a lo pobre i tomaca
- *Tortilla francesa, patatas a lo pobre y tomate*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 759
Prot 27
Lip 21
Hc 60

CENA
- Espinacs gratinats / *Espainacas gratinadas*
- Salmó a la plantxa / *Salmón a la plancha*
- Fruita / Fruta

DIJOUS / JUEVES — 11

ALMUERZO
Sàndwitx de nocilla casolana
Sandwich de nocilla casera

- Pa integral - Encisam, canonges, tomaca, ràvens
- *Pan integral - Lechuga, canónigos, tomate, rábanos*
- Sopa d'estreles
- *Sopa de estrellas*
- Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
- *Jamoncitos de pollo al horno con champiñones*
- Gelat
- *Helado*

Día integral
FIBRA

Kcal 796
Prot 27
Lip 29
Hc 90

CENA
- Amanida mixta / *Ensalada mixta*
- Mousaka vegetal / *Mousaka vegetal*
- Iogurt / Yogurt

DIVENDRES / VIERNES — 12

ALMUERZO
Galetes salades amb formatget
Galletas saladas con quesito

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Arròs al forn
- *Arroz al horno*
- Lluç en salsa mari amb AMANIDA ECO
- *Merluza en salsa mary con ENSALADA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 826
Prot 32
Lip 25
Hc 93

CENA
- Crema de carlota / *Crema de zanahoria*
- Ous farcits / *Huevos rellenos*
- Fruita / Fruta

15

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, ceba
- *Pan - Lechuga, tomate, maíz, cebolla*
- Arròs blanc amb tomaca
- *Arroz blanco con tomate*
- Truita de carlota amb rodanxa de formatge
- *Tortilla de zanahoria con loncha de queso*
- Fruita
- *Fruta*

MEET FREE MONDAY

Kcal 756
Prot 21
Lip 25
Hc 103

CENA
- Hamburguesa de verdures amb xampinyons/ *Hamburguesa de verduras con champiñones*
- Fruita/ *Fruta*

16

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

- AMANIDA AMERICANA ECO
- *ENSALADA AMERICANA ECO*
- Potatge de cigrons
- *Potaje de garbanzos*
- Panini casolà marinera
- *Panini casero marinera*
- Iogurt
- *Yogurt*

Día ecológico

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA
- Broxeta de titot amb verdures i puré de creïlles / *Brocheta de pavo con verduras y puré de patatas*
- Fruita/ *Fruta*

17

ALMUERZO
Galetes salades amb formatget
Galletas saladas con quesito

- Pa integral - Encisam, cogombre, tomaca, remolatxa
- *Pan integral - Lechuga, pepino, tomate, remolacha*
- Sopa de pluja
- *Sopa de lluvia*
- Pollastre en el seu suc amb roses
- *Pollo en su jugo con palomitas*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 720
Prot 24
Lip 22
Hc 96

CENA
- Crema de carabasseta / *Crema de calabacín*
- Llenguat planxa / *Lenguado a la plancha*
- Macedonia

18

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

- Hummus de llegums amb pics integrals
- *Hummus de legumbres con picos integrales*
- Espaguetis integrals a la italiana (carabasseta, alberginia, xampinyons, tomaca, ceba)
- *Espaguetis integrales a la italiana (calabacín, berenjena, champiñones, tomate, cebolla)*
- Abadejo a la madrilenya amb amanida
- *Abadejo a la madrileña con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 844
Prot 27
Lip 37
Hc 122

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Fajitas casolanes / Fajitas caseras
- Lacti / *Lácteo*

19

ALMUERZO
Peça de pa de plàtan
Pieza de pan de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba cruixent
- *Pan - Lechuga, tomate, aceitunas cebolla crujiente*
- Crema de verdures
- *Crema de verduras*
- Mandonguilles jardinera amb pésols i cous cous
- *Albóndigas jardinera con guisantes y cous cous*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 784
Prot 35
Lip 17
Hc 96

CENA
- Ou regirat amb formatge fresc i tomaca natural / *Huevo revuelto con queso fresco y tomate natural*
- Fruita/ *Fruta*

22

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

- Pa integral - Tomaca, encisam, poma, panses
- *Pan integral -Tomate, lechuga, manzana, pasas*
- Creïlles riojana
- *Patatas riojana*
- Fogoner a la planxa amb verduretes
- *Fogonero a la plancha con verduritas*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA
- Sèmola d'olla / *Sémola de cocido*
- Truita de formatge amb amanida / *Tortilla de queso con ensalada*
- Fruita/ *Fruta*

23

ALMUERZO
Entrepà integral amb tomaca i oli d'oliva
Bocadillo integral de tomate y aceite de oliva

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, espàrrecs
- *Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos*
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*
- Llonganisses i samfaina de verdures
- *Longanizas y pisto de verduras*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 798
Prot 38
Lip 47
Hc 67

CENA
- Lasagna de verdures / *Lasaña de verduras*
- Fruita/ *Fruta*

24

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives negres, pipes, orenga
- *Pan - Lechuga, tomate, aceitunas negras, pipas, orégano*
- Espirals al pesto rosso
- *Espirales al pesto rosso*
- Truita de CEBA ECO amb formatge fresc
- *Tortilla de CEBOLLA ECO con queso fresco*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 743
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA
- Fesols tendres saltats / *Judías verdes salteadas*
- Nuggets de peix casolà/ *Nuggets de pescado casero*
- Fruita/ *Fruta*

25

ALMUERZO
Iogur natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- *Hummus de garbanzos con picos integrales*
- Arrós amb bledes
- *Arroz con acelgas*
- Aladrocs a l'andalusa amb carabasseta gratinada
- *Boquerones a la andaluza con calabacín gratinado*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 737
Prot 26
Lip 14
Hc 94

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Pizza napolitana/ *Pizza napolitana*
- Fruita/ *Fruta*

26

ALMUERZO
Sàndwixt vegetal amb hummus
Sandwich vegetal con hummus

- Pa - Encisam, tomaca, formatge, remolatxa
- *Pan - Lechuga, tomate, queso, remolacha*
- Crema de porros i llegums
- *Crema de puerros y legumbres*
- Polit al curri amb arròs integral
- *Pavo al curry con arroz integral*
- Granissat de pinya cassolà
- *Granizado de piña casero*

FIBRA
Día integral

Kcal 864
Prot 28
Lip 17
Hc 92

CENA
- Crema de verdures/ *Crema de verduras*
- Truita de ceba amb tomaca/ *Tortilla de cebolla con tomate*
- Fruita/ *Fruta*

29

ALMUERZO
Entrepà multicereal de tonyina i tomaca
Bocadillo multicereal de atún y tomate

- Pa integral - Fruits secs
- *Pan integral - Frutos secos*
- Arrós a banda
- *Arroz a banda*
- Truita francesa amb amanida
- *Tortilla francesa con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral
FIBRA

Kcal 752
Prot 22
Lip 25
Hc 98

CENA
- Llom en salsa de armetlles amb cous cous i verdures / *Lomo en salsa de almendras con cous cous y verduras*
- Fruita / Fruta

30

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

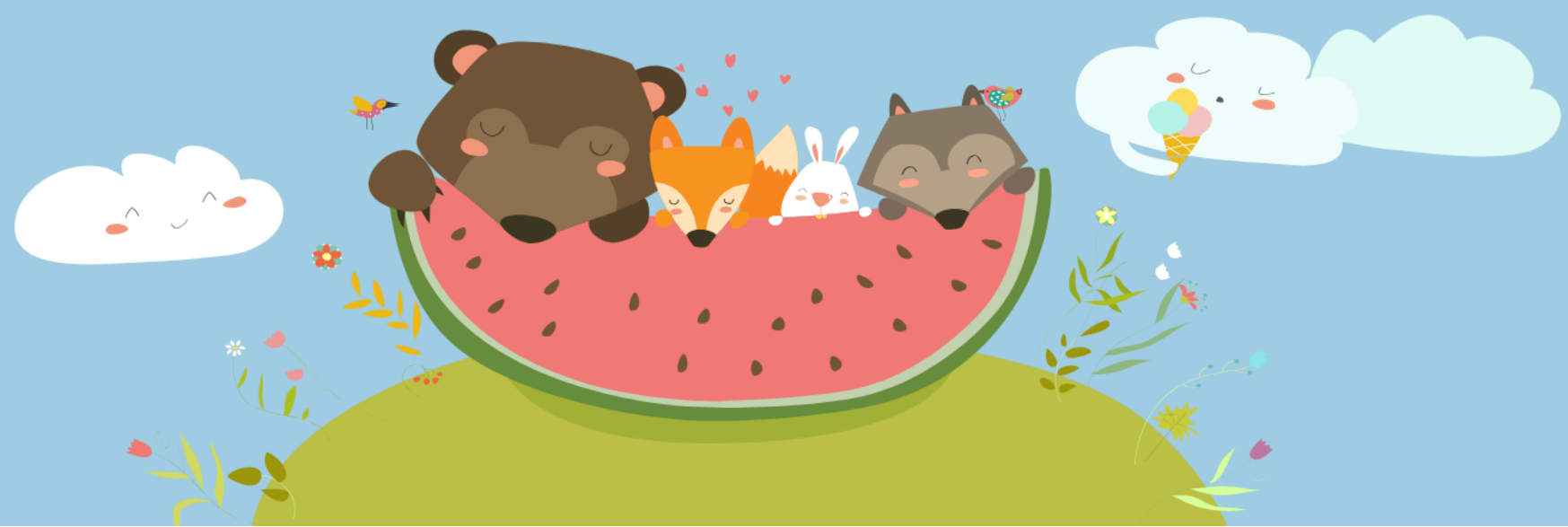
- Pa integral - Encisam, carlota, poma, llombarda
- *Pan integral - Lechuga, zanahoria, manzana, lombarda*
- Sopa d'olla amb cigrons
- *Sopa de cocido con garbanzos*
- Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltada
- *Alitas de pollo asadas con maíz salteado*
- Iogurt
- *Yogurt*

Día integral
FIBRA

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

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

Símbolos ALERGENOS

SOJA
DIÒXID DE SOFRE I SULFITS
ALTRAMUCES
CACAUETS
GLUTEN
CRUSTACIS
FRUITS CORFA
API
OUS
LÀCTICS
MOL·LUSCS
MOSTASSA
PEIX
SÈSAM

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alérgias e intolerancias. Nuestros menús estan avalados por nuestro departamento de nutrición.