

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

7

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 integral - Fruits secs
Pan integral - Frutos secos

Arròs amb tomaca fregida casolana
Arroz con tomate frito casero

Surfer de lluç amb amanida
Surfers de merluza con ensalada

Pinya amb el seu suc
Piña en su jugo

FIBRA

Kcal 769
Prot 32
Lip 25
Hc 93

CENA

Amanida / Ensalada
Mousaka d'alberginia gratinada / Mousaka de berengena gratinada
Fruita / Fruta

8

ALMUERZO

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

Pa - Encisam, canonges, tomaca, cogombre
Pan - Lechuga, canónigos, tomate, pepino

Caragols Donatello (tomaca, ceba, nata, xampinyons)
Caracolas Donatello (tomate, cebolla, nata, champiñones)

Trita de ceba amb formatge
Tortilla de cebolla con queso

Fruita
Fruta

Kcal 745
Prot 35
Lip 32
Hc 89

CENA

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

9

ALMUERZO

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

Pa - Encisam, tomaca, olives, api
Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, apio

Potatge de cigrons
Potaje de garbanzos

Aletes de pollastre BBQ amb creïlles rostides
Alitas de pollo barbacoa con patatas asadas

Fruita ECO
FRUTA ECO

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 97

CENA

Amanida verda / Ensalada verde
Fajitas casolanes / Fajitas caseras
Fruita / Fruta

12

ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

Pa - Paté de carlota amb pics integrals
Pan - Paté de zanahoria con picos integrales

Llenties juliana
Lentejas juliana

Trita de creïlles amb amanida
Tortilla de patatas con ensalada

Fruita
Fruta

Kcal 759
Prot 27
Lip 24
Hc 90

CENA

Crema de porros / Crema de puerros
Carabasseta farcida amb bolonyesa vegetal / Calabacin relleno con bolonessa vegetal
Fruita / Fruta

13

ALMUERZO

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

Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas

Espirals al pesto rosso
Espirales al pesto rosso

Lluç plantxa amb dacsà saltada
Merluza plancha con maíz salteado

Fruita
Fruta

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
logurt / Yogur

14

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 pilota
Cocido madrileño con garbanzos y pelota

Fruita ECO
FRUTA ECO

Kcal 754
Prot 35
Lip 26
Hc 91

CENA

Amanida / Ensalada
Rotllets de pernil dolç amb espinacs / Rollitos de jamón york con espinacas
Fruita / Fruta

15

ALMUERZO

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

Pa - AMANIDA ECO
Pan - ENSALADA ECO

Arròs amb bledes
Arroz con acelgas

Abadejo a l'andalusa amb verdures saltades
Abadejo a la andaluza con verduras salteadas

logurt
Yogurt

Kcal 769
Prot 32
Lip 26
Hc 91

CENA

Bullit valencià / Hervido valenciano
Trita de formatge / Tortilla de queso
Fruita / Fruta

16

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 carlota
Crema de zanahoria

Polit al curri amb cous-cous integral
Pavo al curry con cous-cous integral

Fruita
Fruta

Kcal 754
Prot 38
Lip 17
Hc 92

CENA

Salmó a la planxa amb saltat de dacsà
Salmón a la plancha con salteado de maíz
Fruita / Fruta

19

ALMUERZO

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

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

Espaguetis integrals napolitana (tomaca, ceba, bacon, orenga)
Espaguetis integrales napolitana (tomate, cebolla, beicon, orégano)

Trita d'espinacs amb formatge
Tortilla de espinacas con queso

Fruita
Fruta

Kcal 748
Prot 35
Lip 32
Hc 89

CENA

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

20

ALMUERZO

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

Pa integral - Encisam, tomaca, olives, panses
Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, pasas

Crema de pesols
Crema de guisantes

Pollastre amb poma amb roses
Pollo con manzana con palomitas

Fruita
Fruta

Kcal 746
Prot 32
Lip 35
Hc 62

CENA

Hamburguesa de llenties i verdures amb creïlles / Hamburguesa de lentejas y verduras con patatas
Fruita / Fruta

21

ALMUERZO

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

Pa - Brots, tomaca, anous, raves
Pan - Lechuga, tomate, nueces, rabanos

Fabada vegetal
Fabada vegetal

Pannini integral marinera
Pannini integral marinera

logurt
Yogurt

Kcal 775
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

Amanida / Ensalada
Piadina de pernil dolç i formatge / Piadina de jamón de york y queso
Fruita / Fruta

22

ALMUERZO

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

Pa - Encisam, tomaca, carlota, dacsà
Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Sopa de fideus
Sopa de fideos

Llonganisses amb samfaina
Longanizas con pisto

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 / Fruta

23

ALMUERZO

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

Pa - Fruits secs
Pan - Frutos secos

Paella valenciana
Paella valenciana

Limanda a la madrilenya amb AMANIDA ECO
Limanda a la madrileña con ENSALADA ECO

Fruita
Fruta

Kcal 896
Prot 28
Lip 25
Hc 98

CENA

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

26

ALMUERZO

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

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

Macarrons integrals provençal (tomaca, xampinyons, formatge, herbes provençals)
Macarrones integrales provenzal (tomate, champiñones, queso, hierbas provenzales)

Lluç al forn amb llet de verdures
Merluza al horno con cama de verduras

Fruita
Fruta

Kcal 809
Prot 33
Lip 13
Hc 88

CENA

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

27

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, tomaca, olives, ceba
Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla

Arròs de caldereta
Arroz de caldereta

Trita francesa amb titot
Tortilla francesa con pavo

Fruita
Fruta

Kcal 709
Prot 32
Lip 33
Hc 58

CENA

Bullit valencià / Hervido valenciano
Falafel / Falafel
Lactic / Lácteo

28

ALMUERZO

Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

JORNADA GASTRONÓMICA DINOSAURIOS

Pa integral - Amanida de diplodocus
Pan integral - Ensalada de diplodocus

Sopa de dinosauros
Sopa de dinosauros

Pollastre juràsic amb puré de creïlles
Pollo jurásico con puré de patatas

Bebedino
Bebedino

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 / Fruta

29

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, carlota, pipes
Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas

Llenties estofades
Lentejas estofadas

Escòrpora orli amb CAPDELL ECO al pimentó
Gallineta orly con REPOLLO ECO al pimentón

Fruita
Fruta

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA

Crema de verdures / Crema de verduras
Mandonguilles vegetals amb tomaca / Albóndigas vegetales con tomate
Fruita / Fruta

30

ALMUERZO

Galetes salades amb formatge
Galletitas saladas con queso

Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, formatge
Pan - Lechuga, tomate, espárragos, queso

Creïlles parmesanes vegetals
Patatas parmesanas vegetales

Llom adobat amb xampinyons
Lomo adobado con champiñones

Fruita ECO
FRUTA ECO

Kcal 876
Prot 45
Lip 24
Hc 82

CENA

Amanida valenciana / Ensalada valenciana
Peix blau en paillote / Pescado azul en papillote
Fruita / Fruta

CONTA Labor