

DIMECRES MIÉRCOLES

**1** ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba, cogombre
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, atún, pepino
- Crema de cigrons
- **Crema de garbanzos**

• Carn empanada amb tomaca  
• **Came empanada con tomate**

• Gelat  
• **Helado**

**PASCUA**

Kcal 872  
Prot 39  
Lip 27  
Hc 85

**CENA**

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Tosta provençal / **Tosta provenzal**
- Fruita / Fruta

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

**Símbolos ALERGENOS**

- SOJA
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
- ALTRAMUCES
- CACAHUETES
- GLUTEN
- CRUSTACEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- HUEVOS
- LÁCTEOS
- MOLUSCOS
- MOSTAZA
- PESCADO
- SÉSAMO

DIMARTS MARTES

**10** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb brick de llet semi  
1 pieza de fruta de temporada con brick de leche semi

- Pa integral - Fruits secs
- **Pan integral** - Frutos secos
- Arròs amb tomaca
- **Arroz con tomate**
- Surfers de lluç amb col copada al pebre roig
- **Surfers de merluza con repollo al pimentón**
- Pinya en el seu suc
- **Piña en su jugo**

**Día integral**

Kcal 864  
Prot 36  
Lip 45  
Hc 93

**CENA**

- Crema de carabassa / **Crema de calabaza**
- Madonguilles de cigrons amb amanida / **Albóndigas de garbanzos con ensalada**
- Fruita / Fruta

**15** ALMUERZO

Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada  
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, cogombre
- **Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino**
- Espaquetis integrals carbonara
- **Espaquetis integrales carbonara**
- Tritada d'espinaçs i formatge
- **Tortilla de espinacas y queso**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 765  
Prot 32  
Lip 33  
Hc 89

**CENA**

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

DIJOURS JUEVES

**16** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, formatge
- **Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, queso**
- Sopa d'au
- **Sopa de ave**
- Pollastre al forn amb xampinyons
- **Pollo al horno con champiñones**
- Fruita
- **FRUTA ECO**
- **FRUTA ECO**

**Día ecológico**

Kcal 711  
Prot 22  
Lip 33  
Hc 74

**CENA**

- Rotllets de pernil amb espinaçs / **Rollitos de jamón con espinacas**
- Calamars amb ceba / **Calamares con cebolla**
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

**17** ALMUERZO

Sandvitx de nocilla cassolana  
Sandwich de nocilla casera

- AMANIDA ECO
- **ENSALADA ECO**
- Llentilles julianes
- **Lentejas julianas**
- Pizza marinera
- **Pizza marinera**
- Fruita
- **Fruta**

**Día ecológico**

Kcal 806  
Prot 38  
Lip 15  
Hc 85

**CENA**

- Torrada d'ou regirat amb gambes i amanida / **Tostada de huevo revuelto con gambitas y ensalada**
- Fruita / Fruta

DILLUNS LUNES

**20** ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuete
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete
- Guisat de vedella
- **Guisado de ternera**
- Tritada de ceba amb formatge fresc
- **Tortilla de cebolla con queso fresco**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 767  
Prot 30  
Lip 23  
Hc 84

**CENA**

- Amanida de tomaca / **Ensalada de tomate**
- Daurada amb creïlles al forn / **Dorada con patatas al horno**
- Fruita / Fruta

**21** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsà, ceba
- **Pan - Lechuga, tomate, maiz, cebolla**
- Espirals integrals al pesto rosso (alfabrega, tomaca, all, fruits secs, formatge)
- **Espirales integrales al pesto rosso (albahaca, tomate, ajo, frutos secos, queso)**
- Lluç en salsa mari i saltat de verdures
- **Merluza en salsa mary y salteado de verduras**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 771  
Prot 28  
Lip 24  
Hc 92

**CENA**

- Crema de verdures / **Crema de verduras**
- Falafel amb amanida / **Falafel con ensalada**
- Fruita / Fruta

**22** ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, poma, panses
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Cigrons saltats
- **Garbanzos salteados**
- Hamburguesa planxa amb creïlla al forn
- **Hamburguesa plancha con patata asada**
- logurt
- **Yogurt**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 798  
Prot 37  
Lip 46  
Hc 86

**CENA**

- Sopa d'olla / **Sopa de cocido**
- Sandvitx de formatge fresc, alvocat, tomaca / **Sandwich de queso fresco, aguacate, tomate**
- Fruita / Fruta

**23** ALMUERZO

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

- Pa - Hummus de fesols amb natxos
- **Pan - Hummus de alubias con nachos**
- Arròs meliós de calamar i bolets
- **Arroz meloso de calamar y setas**
- Croquetes amb amanida eco
- **Croquetas con ensalada eco**
- Fruita
- **Fruta**

**Día ecológico**

Kcal 869  
Prot 32  
Lip 25  
Hc 93

**CENA**

- Verdures al forn / **Verduras al horno**
- Tritada francesa amb formatge / **Tortilla francesa con queso**
- Fruita / Fruta

**24** ALMUERZO

logur de beure amb cereals integrals  
Yogurt bebido con cereales integrales

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- **Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas**
- Sopa de fideus
- **Sopa de fideos**
- Aletes de pollastre a la llima amb braves de carlota
- **Alitas de pollo al limón con bravas de zanahoria**
- Fruita
- **FRUTA ECO**
- **FRUTA ECO**

**Día ecológico**

Kcal 729  
Prot 25  
Lip 24  
Hc 81

**CENA**

- Pastís de peix amb betxamel i bajoquetes amb tomaca / **Pastel de pescado con bechamel y judias verdes con tomate**
- logurt / Yogurt

**27** ALMUERZO

Sandvitx de tomaca, formatge, oli d'oliva  
Sandwich de tomate, queso, aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- **Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas**
- Macarrons integrals a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons)
- **Macarrones integrales a la italiana (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones)**
- Tritada francesa i dacsà saltada
- **Tortilla francesa y maiz salteado**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 754  
Prot 29  
Lip 24  
Hc 91

**CENA**

- Wok de verdures, quinoa i vedella / **Wok de verduras, quinoa y ternera**
- logurt / Yogurt

**28** ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, dacsà, ceba morada
- **Pan integral** - Lechuga, tomate, maiz, cebolla morada
- Crema de fesols i carabassa
- **Crema de alubias y calabaza**
- Abadejo a l'andalusa amb samfaina
- **Abadejo a la andaluza con pisto**
- logurt
- **Yogurt**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 846  
Prot 30  
Lip 27  
Hc 102

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Piadina de pernil i formatge / **Piadina de jamón y queso**
- Fruita / Fruta

**29** ALMUERZO

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

**DIA DEL ESPACIO**

- Pa integral - Amanida de cràter lunar
- **Pan integral** - Ensalada de cràter lunar
- Sopa d'estrelles
- **Sopa de estrellas**
- Asteroides amb salsa i guisantonautas
- **Asteroides en salsa con guisantonautas**
- Postre galàctic
- **Postre galáctico**
- Fruita
- **Fruta**

**Día integral**

Kcal 768  
Prot 32  
Lip 35  
Hc 89

**CENA**

- Bullit amb carlota / Hervido con zanahoria
- Tritada de formatge / **Tortilla de queso**
- Fruita / Fruta

**30** ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge  
Rosquilletas con queso

- Pa - Crema de formatge amb galetes salades
- **Pan - Crema de queso con galletitas saladas**
- Amanida completa
- **Ensalada completa**
- Arròs al forn
- **Arroz al horno**
- Fruita
- **FRUTA ECO**
- **FRUTA ECO**

**Día ecológico**

Kcal 828  
Prot 36  
Lip 45  
Hc 93

**CENA**

- Torrada de verdures i hamburguesa vegetal / **Verduras asadas y hamburguesa vegetal**
- Fruita / Fruta

