



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | VALORACIÓ |
|--|---|--|---|---|--|
| | | 2 | 3 | 4 | Energia 3123 Kj 747 Kcal LIP 35.9 g AGS 8.1 g HC 71.7 g Sucre 19.9 g Proteïnes 31.7 g Sal 2.5 g |
| | | Enciam, tomata, carlota i olives Crema de llentilla roja i coliflor [1] [6] Mandonguilles amb tomata [6] Pa integral, llet i fruita [1] [2] | Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Creïlla i carabasseta amb allioli [2] [6] Arròs amb conill i fesols tendres [6] Pa integral i fruita [1] | Enciam, tomata, dacs i pebrera roja Consomé de peix amb fideus eco [1] [4] [6] [13] Lluç amb tempura [4] Pa integral i fruita [1] | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | Energia 2959 Kj 708 Kcal LIP 31.1 g AGS 6.6 g HC 76.3 g Sucre 18.7 g Proteïnes 29.8 g Sal 2.5 g |
| Enciam, carlota, olives i ceba Llentilles amb bledes [1] [6] Burger veggie [1] [2] [3] [7] Pa integral i fruita [1] | Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Guisat de creïlles amb rap [4] [6] Bunyols de bacallà i kètxup casolà [3] [4] [6] Pa integral i fruita [1] | Enciam, tomata, carlota i olives Espaguetis integrals a la bolonyesa [1] [3] [6] Truita d'albargina [3] Pa integral i iogurt artesà [1] [2] | Enciam, tomata, carlota i armela [8] [14] Crema castellana amb cabdell [6] Pollastre al forn amb creïlla [6] Pa integral i fruita [1] | Enciam, tomata, dacs i pebrera roja Arròs blanc amb tomata [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1] | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | Energia 2728 Kj 653 Kcal LIP 26.2 g AGS 5.8 g HC 74.9 g Sucre 23.5 g Proteïnes 28.1 g Sal 2.8 g |
| Enciam, carlota, olives i ceba Arròs a l'hortolana [6] Croquetes de carlota amb salsa [1] [2] [6] [7] [12] Pa integral i fruita [1] | Enciam, tomata, carlota i armela [8] [14] Olleta del Maestrat [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1] | Enciam, tomata, carlota i olives Consomé de verdures amb fideus eco [1] Lluç en sanfaina [4] [6] Pa integral, llet i fruita [1] [2] | Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Tosta de tomata, olives i cavalla [1] [4] Fideus a la cassola [1] [3] [6] Fruita | Enciam, tomata, dacs i pebrera roja Crema de pésols i porro [6] Xulla de tito amb creïlla a lo pobre [1] [2] [6] [9] [12] Pa integral i fruita [1] | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | Energia 2944 Kj 704 Kcal LIP 29.2 g AGS 6.4 g HC 76.2 g Sucre 16.8 g Proteïnes 32.1 g Sal 2.5 g |
| Enciam, carlota, olives i ceba Espaguetis integrals a la napolitana [1] [3] [6] Truita de bròcoli i formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1] | Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Crema de carabassa bio [6] Lasanya de llentilles [1] [2] [6] Pa integral i fruita [1] | Enciam, tomata, carlota i olives Sopa de gallina amb cigrons eco [1] Pollastre al forn amb nap [6] Pa i postre de la terreta [1] [2] | Enciam, tomata, carlota i armela [8] [14] Taller d'hummus [1] Arròs al forn amb carabassa [6] Fruita | Enciam, tomata, dacs i pebrera roja Guisat de creïlla amb garrofó [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1] | |
| 28 | 29 | 30 | | | Energia 2894 Kj 692 Kcal LIP 27.4 g AGS 7.5 g HC 74.9 g Sucre 21.0 g Proteïnes 36.3 g Sal 2.6 g |
| Enciam, carlota, olives i ceba Llentilles amb carabassa [1] [6] Truita francesa [3] Pa integral i fruita [1] | Enciam, col llombarda, poma i llavors [1] [8] [12] [14] Pa amb formatge fresc artesà [1] [2] Fideuà de rap i alls tendres [1] [3] [4] [5] [6] [13] Fruita | Enciam, tomata, carlota i olives Sopa d'au a la reina [1] Carn de tito estofada amb xampinyons [6] Pa integral i iogurt artesà [1] [2] | | | |

- [1] Gluten
- [2] Lactis
- [3] Ou
- [4] Peix
- [5] Mol·luscs
- [6] SO2, sulfits
- [7] Sèsam
- [8] Cacauets
- [9] Tramussos
- [10] Mostassa
- [11] Api
- [12] Soia
- [13] Crustacis
- [14] Fruits de closca

Les elaboracions culinàries es realitzen amb oli de pinyolada d'oliva. Les ensalades s'amaneixen amb oli d'oliva verge extra. No s'afigen en les elaboracions colorants artificials ni potenciadors del sabor. El pa diari és integral, igual que els macarrons i espaguetis. Els llegums són de procedència ecològica. Els iogurts són artesanals i de proximitat. Presenten una reducció de sucre enfront d'edicions anteriors. La salsa de tomaca que forma part de diferents elaboracions es cuina de manera tradicional.