



MAIG 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALORACIÓ
			2	3	
			Mezclum, maduixes i carlota Verat desmigat, tomata natural i rodanxes d'oliva [4] Arròs amb rap [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i olives Crema de lletilla roja [1] [6] Medallons de rellom estofats amb hortalisses i creïlles [6] [12] Pa integral i fruita [1]	Energia 2767 Kj 662 Kcal LIP 26.6 g AGS 4.8 g HC 79.1 g Sucre 26.4 g Proteïnes 24.6 g Sal 2.4 g
6	7	8	9	10	
Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Llentilles eco estofades amb coliflor [1] [6] Truita de creïlla i ceba [3] [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i olives Crema de carabassa [6] Lasanya amb bolonyesa vegetal [1] [2] [6] [7] [12] [14] Pa integral i fruita [1]	Mezclum, maduixes i carlota Bullit valencià [6] Lactonesa casera [2] [6] Pollastre a la taronja [6] Pa integral i llet [1] [2]	Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14] Formatge fresc artesà amb tomata i oli d'oliva [2] Arròs caldós [6] Pa integral i fruita [1]	Amanida de pasta eco [1] [2] [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1]	Energia 2736 Kj 655 Kcal LIP 25.5 g AGS 7.0 g HC 76.7 g Sucre 25.4 g Proteïnes 28.2 g Sal 1.9 g
13	14	15	16	17	
Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guisat de creïlles amb salsa verda [3] [6] Cues de bacallà arrebossat natural [1] [3] [4] Pa integral i fruita [1]	Amanida tropical amb fruites Salsa rosa casolana [2] [6] Fideus a la cassola [1] [3] [6] [10] [12] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i olives Arròs a l'hortolana [6] Truita francesa [3] Cigrons cruixents amb pebre roig Pa integral i postre casolà [1] [2]	Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14] Olla del Maestrat [6] Tonyina, tomata, olives i ou cuit [3] [4] Fajita i fruita [1]	Mezclum, maduixes i carlota Crema de pèsols i carlota [6] Xulla de titot rostida [1] [2] [6] [9] [12] Pisto Pa integral i fruita [1]	Energia 2656 Kj 635 Kcal LIP 24.9 g AGS 4.9 g HC 76.2 g Sucre 25.7 g Proteïnes 26.3 g Sal 2.2 g
20	21	22	23	24	
Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta integral "al pesto rosso" [1] [3] [6] [8] [10] [12] [14] Lluç amb salsa mery [4] [5] [6] [13] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i olives Llentilles eco de l'horta [1] [6] Truita de formatge [2] [3] Pa integral i fruita [1]	Mezclum, maduixes i carlota Sopa d'au amb estreletes [1] [3] [6] [9] [12] Llom amb salsa [6] Pa integral i llet [1] [2]	Amanida d'arròs tres delícies [4] "Brazuelos" de pollastre [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14] Crema de verdures i bròquil [6] Peix fresc [4] Pa integral i fruita [1]	Energia 2581 Kj 618 Kcal LIP 24.3 g AGS 6.5 g HC 66.6 g Sucre 23.8 g Proteïnes 32.6 g Sal 2.1 g
27	28	29	30	31	
Enciam, tomata, poma i llavors [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de garrofó amb ceba tendra [6] Burger de coliflor i formatge [1] [2] [3] [7] Cous cous [1] [6] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, cogombre i olives Guisat de creïlla amb pollastre i verdures [6] Truita de carabasseta blanca [3] Pa integral i fruita [1]	Amanida de llegums eco [4] [6] Lluç amb "tempura" de cigrò [4] [5] [13] Pa integral i fruita [1]	Encisam, tomata, panses i cogombre [8] [14] Formatge fresc artesà amb tomata i oli d'oliva [2] Rossejat de fideus amb sépia [1] [3] [4] [5] [6] [10] [12] [13] Pa integral i fruita [1]	Mezclum, tomata i formatge [2] Arròs amb salsa de tomata [6] Longanisses rostides [6] Creïlles a la brava [6] Gelat i pa integral [1] [2] [3] [12] [14]	Energia 3095 Kj 740 Kcal LIP 33.7 g AGS 8.5 g HC 79.7 g Sucre 24.4 g Proteïnes 29.1 g Sal 2.7 g



[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

No cuïnem amb potenciadors del sabor ni colorants artificials. Incloem lactis de proximitat amb reducció de sucre enfront d'edicions anteriors.

El nostre menú inclou vegetals frescos de temporada: taronja, plàtan, pera, poma, kiwi, pinya, col de cabdell, carabassa, carabasseta, ceba, porro, bròcoli, moniato, nap, carlota i espinacs

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639