

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

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

• Pa integral • **Pan integral**

• Arròs del senyoret  
• **Arroz del senyoret**

• Trita francesa i formatge amb amanida  
• **Tortilla francesa y queso con ensalada**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 752**  
Prot.22  
Lip.23  
Hc.96

CENA  
• Bajoqueta saltada / **Judias salteadas**  
• Llom a la planxa amb amanida verda / **Lomo a la plancha con ensalada verde**  
• Fruita / Fruta

**5** ALMUERZO  
Entrepà de formatge fresc amb tomaca  
Bocadillo de queso fresco con tomate

• Pa integral • **Pan integral**

• Sopla d'olla  
• **Sopa de cocido**

• Pollastre al forn amb cigrons saltats  
• **Pollo al horno con garbanzos salteados**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 768**  
Prot.32  
Lip.36  
Hc.89

CENA  
• Amanida / **Ensalada**  
• Nuggets de peix amb sanfaina / **Nuggets de pescado con pisto**  
• Iogurt / Yogurt

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

• Pa - Hummus amb natxos  
• **Pan - Hummus con nachos**

• Espirals integrals a la toscana (tomaca, titot, alfàbrega, carabasseta)  
• **Espirales integrales a la toscana (tomate, pavo, albahaca, calabacín)**

• Lluç amb salsa mari i amanida  
• **Merluza con salsa mary y ensalada**

• Fruita ECO  
• **FRUTA ECO**

**Kcal 771**  
Prot.28  
Lip.24  
Hc.92

CENA  
• Ou remenat amb xampinyons i tomaca / **Huevo revuelto con champiñones y tomate**  
• Fruita / Fruta

**7** ALMUERZO  
Iogur natural amb fruits rojos i 2 galetes d'avena  
Yogur natural con frutos rojos y dos galletas de avena

• Encisam, tomaca, pipes, carlota  
• **Lechuga, tomate, pipas, zanahoria**

• Fabada vegetal  
• **Fabada vegetal**

• Pannini casolà de proteïna vegetal barbaocaa  
• **Pannini casero de proteina vegetal barbaocaa**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 806**  
Prot.38  
Lip.15  
Hc.85

CENA  
• Pèsols amb pemil salat / **Guisantes con jamón serrano**  
• Lluç a la planxa amb amanida / **Merluza a la plancha con ensalada**  
• Fruita / Fruta

**8** ALMUERZO  
Sandvitx de nocilla casolana  
Sandwich de nocilla casera

• Pa • **Pan**

• Crema de carabasseta i porro  
• **Crema de calabacín y puerro**

• Titot a l'estil marroquí amb AMANIDA ECO  
• **Pavo al estilo marroquí con ENSALADA ECO**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 784**  
Prot.35  
Lip.17  
Hc.98

CENA  
• Sopla d'olla / **Sopa de cocido**  
• Rape a la marinera amb amanida / **Rape a la marinera con ensalada**  
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral • **Pan integral**

• Llentilles juliana  
• **Lentejas juliana**

• Trita de creïlles i amanida  
• **Tortilla de patatas y ensalada**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 691**  
Prot.41  
Lip.14  
Hc.78

CENA  
• Puré de carabasseta / **Puré de calabacín**  
• Calamar plantxa amb verdures / **Calamar plancha con verduras**  
• Fruita / Fruta

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

• Pa • **Pan**

• Espaguetis integrals a la provençal (tomaca, ceba, all, formatge, xampinyons, herbes provençals)  
• **Espaguetis integrales a la provenzal (tomate, cebolla, ajo, queso, champiñones, hierbas provenzales)**

• Abadejo orli amb amanida  
• **Abadejo orly con ensalada**

• Iogurt  
• **Yogurt**

**Kcal 829**  
Prot.28  
Lip.9  
Hc.88

CENA  
• Amanida de tomaca / **Ensalada de tomate**  
• Hamburguesa vegetal amb minestra / **Hamburguesa vegetal con menestra**  
• Fruita / Fruta

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

• Pa • **Pan**

• Crema de verdures  
• **Crema de verduras**

• "Goulash" de magre amb fesols i amanida  
• **"Goulash" de magro con guisantes y ensalada**

• Fruita ECO  
• **FRUTA ECO**

**Kcal 782**  
Prot.40  
Lip.32  
Hc.82

CENA  
• Amanida / **Ensalada**  
• Pizza al gust / **Pizza al gusto**  
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral - Hummus amb natxos  
• **Pan integral - Hummus con nachos**

• Amanida variada  
• **Ensalada variada**

• Arròs amb bledes i pesols  
• **Arroz con acelgas y alubias**

• Granissat de pinya  
• **Granizado de piña**

**Kcal 750**  
Prot.21  
Lip.29  
Hc.103

CENA  
• Sopla amb tapioca / **Sopa amb tapioca**  
• Arepes farcides al gust / **Arepas rellenas al gusto**  
• Iogurt / Yogurt

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

• Pa • **Pan**

• Sopla d'au  
• **Sopa de ave**

• Entre cuixa en el seu suc amb COL COPADA ECO al pebre roig  
• **Entremuslo en su jugo con REPOLLO ECO al pimentón**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 738**  
Prot.32  
Lip.34  
Hc.73

CENA  
• Creïlla al forn amb oli d'oliva / **Patatas al horno con aceite de oliva**  
• Trita de carabasseta amb pinyols / **Tortilla de calabacín con piñones**  
• Fruita / Fruta

**18** ALMUERZO  
Iogurt de beure i peça de fruita de temporada  
Yogur de beber y pieza de fruta de temporada

• Pa • **Pan**

• Macarrons integrals al pesto (oli, alfàbrega, cacao, formatge, all)  
• **Macarrones integrales al pesto (aceite, albahaca, cacao, queso, ajo)**

• Calamar a l'andalusa amb amanida  
• **Calamar a la andaluza con ensalada**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 885**  
Prot.34  
Lip.28  
Hc.105

CENA  
• Broqueta de rellom amb verdures i pinya / **Brocheta de solomillo con verduras y piña**  
• Fruita / Fruta

**19** ALMUERZO  
Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva  
Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva

• Pa integral • **Pan integral**

• Potatge de cigrons  
• **Potaje de garbanzos**

• Longanisses amb samfaina  
• **Longanizas con pisto**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 796**  
Prot.38  
Lip.47  
Hc.67

CENA  
• Sopla d'olla / **Sopa de cocido**  
• Alberginia farcida vegetal / **Berenjena rellena vegetal**  
• Fruita / Fruta

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

• Pa • **Pan**

• Creïlles a la riojana  
• **Patatas a la riojana**

• Trita de ceba i amanida  
• **Tortilla de cebolla con ensalada**

• Fruita ECO  
• **FRUTA ECO**

**Kcal 756**  
Prot.31  
Lip.18  
Hc.82

CENA  
• Titot al forn amb verdures / **Pavo al horno con verduras**  
• Fruita / Fruta

**21** ALMUERZO  
Rosquilletes i fruita  
Rosquilletas y fruta

• Pa • **Pan**

• Sopla meravella  
• **Sopa maravilla**

• Pemilets de pollastre al forn i AMANIDA ECO  
• **Jamoncitos de pollo al horno y ENSALADA ECO**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 738**  
Prot.32  
Lip.34  
Hc.73

CENA  
• Crema de carlota / **Crema de zanahoria**  
• Peix blau plantxa amb amanida / **Pescado azul plancha con ensalada**  
• Fruita / Fruta

**22** ALMUERZO  
Entrepà de pa integral amb xocolata 85% cacao  
Bocadillo de pan integral con chocolate 85% cacao

• Pa integral • **Pan integral**

• Arròs a la cubana  
• **Arroz a la cubana**

• Hamburguesa vegetal amb amanida  
• **Hamburguesa vegetal con ensalada**

• Iogurt  
• **Yogurt**

• Bullit de bledes / **Hervido de acelgas**  
• Ous fregits amb pemil / **Huevos fritos con jamón**  
• Iogurt / Yogurt

**Kcal 775**  
Prot.24  
Lip.30  
Hc.83

CENA  
• Bullit de bledes / **Hervido de acelgas**  
• Ous fregits amb pemil / **Huevos fritos con jamón**  
• Iogurt / Yogurt

**25** ALMUERZO  
Entrepà de formatge fresc amb tomaca  
Bocadillo de queso fresco con tomate

• Encisam, tomaca, poma, panses  
• **Lechuga, tomate, manzana, pasas**

• Llentilles al curry  
• **Lentejas al curry**

• Fajita amb verdures i soja texturada  
• **Fajita con verduras y soja texturizada**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 775**  
Prot.24  
Lip.30  
Hc.83

CENA  
• Daurada amb verdures al forn / **Dorada con verduras al horno**  
• Fruita / Fruta

**26** ALMUERZO  
Pa de platan  
Pan de plátano

• Pa • **Pan**

• Sopla de fideus integrals amb cigrons  
• **Sopa de fideos integrales con garbanzos**

• Aletes al forn amb creïlles rostides  
• **Alitas al horno con patatas asadas**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 775**  
Prot.27  
Lip.21  
Hc.89

CENA  
• Crema de bròcoli / **Crema de brócoli**  
• Trita de formatge amb amanida / **Tortilla de queso con ensalada**  
• Fruita / Fruta

**27** ALMUERZO  
1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes  
1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas

JORNADA GASTRONÓMICA DE PIRATAS

• Pa - Amanida Isla Perduda  
• **Pan - Ensalada Isla Perdida**

• Arròs del Capità (arròs negre)  
• **Arroz del Capitán (arroz negro)**

• Trita pirata del tresor (de formatge)  
• **Tortilla pirata del tesoro (de queso)**

• Postre especial pirata (fruita)  
• **Postre especial pirata (fruta)**

**Kcal 775**  
Prot.24  
Lip.30  
Hc.90

CENA  
• Amanida / **Ensalada**  
• Mousaka vegetal / **Mousaka vegetal**  
• Iogurt amb fruits rojos / **Yogurt con frutos rojos**

**28** ALMUERZO  
Entrepà de pemil salat amb oli d'oliva  
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

• Pa integral • **Pan integral**

• Caragols basilico (tomaca, all, ceba, alfàbrega)  
• **Caracolas basilico (tomate, ajo, cebolla, albahaca)**

• Lluç plantxa amb AMANIDA AMERICANA ECO  
• **Merluza plancha con ENSALADA AMERICANA ECO**

• Fruita  
• **Fruta**

**Kcal 785**  
Prot.30  
Lip.26  
Hc.92

CENA  
• Pollastre al forn amb creïlles / **Pollo al horno con patatas**  
• Fruita / Fruta

**29** ALMUERZO  
1 plàtan i 1 grapat d'avellanes pelades  
1 plátano y 1 puñado de avellanas peladas

• Pa integral • **Pan integral**

• Bullit valencià  
• **Hervido valenciano**

• Carn empanada amb amanida  
• **Carne empanada con ensalada**

• Fruita ECO  
• **FRUTA ECO**

**Kcal 872**  
Prot.37  
Lip.27  
Hc.85

CENA  
• Vichyssoise / **Vichyssoise**  
• Torrades de salmó fumat amb carlota i maionesa / **Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mayonesa**  
• Fruita / Fruta



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

**Símbolos ALERGENOS**

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