

DILLUNS LUNES

**9** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas**
- Arròs blanc amb tomaca
- Arroz blanco con tomate**

- Nuggets de pollastre amb daus de carlota
- Nuggets de pollo con dados de zanahoria**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 809  
Prot 33  
Lip 13  
Hc 88

CENA

- Sadvitx vegetal amb crelles/ Sandwich vegetal con patatas
- Fruita/ Fruta

DIMARTS MARTES

**10** ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb oli d'oliva  
Bocadillo de queso fresco con aceite de oliva

- Encisam, tomaca, carlota, cogombre
- Lechuga, tomate, zanahoria, pepino**

- Fabada vegetal
- Fabada vegetal**

- Pannini casolà de tonyina
- Pannini casero de atún**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 770  
Prot 24  
Lip 30  
Hc 83

CENA

- Sanfaina de verdures/ Pisto de verduras
- Vedella amb crelles/ Ternera con patatas
- Fruita/ Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

**11** ALMUERZO

Rosquilletes integrals amb fruita de temporada  
Roquilletas integrales con fruta de temporada

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

**Día ecológico**

- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas**
- Fruita de crelles casolana amb titot
- Tortilla de patatas casera con pavo**

- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 739  
Prot 19  
Lip 24  
Hc 90

CENA

- Espinacs gratinats/ Espinacas gratinadas
- Salmó a la planxa/ Salmón a la plancha
- Fruita/ Fruta

DIJOUS JUEVES

**12** ALMUERZO

Sandvitx de nocilla casolana  
Sandwich de nocilla casera

- Pa integral - Encisam, canonges, tomaca, raves, cacahuets
- Pan integral - Lechuga, canónigos, tomate, rábanos, cacahuets**

- Crema de verdures
- Crema de verduras**

**Día integral**

- Goulash de magre amb cous-cous
- Goulash de magro con cous-cous**
- Gelat
- Helado**

Kcal 784  
Prot 35  
Lip 17  
Hc 96

CENA

- Amanida mixta/ Ensalada mixta
- Mousaka vegetal/ Mousaka vegetal
- logurt/ Yogurt

DIVENDRES VIERNES

**13** ALMUERZO

Galetes salades amb formatget  
Galletas saladas con quesoito

- Pa - Tomaca, encisam, ceba, panses, formatge
- Pan -Tomate, lechuga, cebolla, pasas, queso**

- Espirals amb beixamel d'ESPINACS ECO
- Espirales con bechamel de ESPINACAS ECO**
- Lluç a la planxa amb verdures saltades
- Merluza a la plancha con verduras salteadas**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 795  
Prot 36  
Lip 30  
Hc 86

**Día ecológico**

CENA

- Crema de carlota/ Crema de zanahoria
- Ous farcits/ Huevos rellenos
- Fruita/ Fruta

**16** ALMUERZO

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

- Pa - Tomaca, encisam, titot, panses
- Pan -Tomate, lechuga, pavo, pasas**

- Crelles riojana
- Patatas riojana**
- Perca amb salsa mary amb dacsà saltada
- Perca con salsa mary y maíz salteado**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 767  
Prot 30  
Lip 23  
Hc 84

CENA

- Broxeta de titot amb verdures i puré de crelles/ Brocheta de pavo con verduras y puré de patatas
- Lacti/ Lácteo

**17** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, zanahoria**

- Sopa de fideus
- Sopa de fideos**
- Polit a la mostassa amb xampinyons saltats
- Pavo a la mostaza con champiñones salteados**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 720  
Prot 24  
Lip 33  
Hc 96

CENA

- Amanida/ Ensalada
- Fajitas casolanes/ Fajitas caseras
- Fruita/ Fruta

**18** ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives negres, orenja
- Pan integral- Lechuga, tomate, aceitunas negras, orégano**

- Macarrons bolognesa vegetal
- Macarrones boloñesa vegetal**
- Fruita de ceba amb formatge fresc
- Tortilla de cebolla con queso fresco**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 743  
Prot 32  
Lip 33  
Hc 59

**Día integral**

CENA

- Amanida americana/ Ensalada americana
- Llenguat planxa/ Lengüado a la plancha
- Macedonia

**19** ALMUERZO

Galetes salades amb formatget  
Galletas saladas con quesoito

- Pa - Canonges, encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Canónigos, lechuga, tomate, pepino, cebolla**

- Potatge de cigrons
- Potage de garbanzos**
- Llonganisses i crelles al forn
- Longanizas y patatas al horno**

- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 798  
Prot 38  
Lip 47  
Hc 67

**Día ecológico**

CENA

- Hamburguesa de verdures amb amanida de tomaca/ Hamburguesa de verduras con ensalada tomate
- Fruita/ Fruta

**20** ALMUERZO

Peça de pa de plàtan  
Pieza de pan de plátano

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**

- Paella valenciana
- Paella valenciana**

**Día ecológico**

- Boquerons a la andalusa amb AMANIDA ECO
- Boquerones a la andalusa con ENSALADA ECO**
- Granissat de pinya cassolà
- Granizado de piña casero**

- FRUITA ECO
- FRUITA ECO**

Kcal 808  
Prot 50  
Lip 30  
Hc 90

CENA

- Crema de verdures/ Crema de verduras
- Ou regirat amb formatge fresc/ Huevo revuelto con queso fresco
- Fruita/ Fruta

**23** ALMUERZO

Entrepà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva  
Bocadillo multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Crema de formatge amb galetes salades
- Crema de queso con galletas saladas**

- Espaguetis a la italiana (carabasseta, alberginia, xampinyons, tomaca, ceba)
- Espaguetis a la italiana (calabacin, berenjena, champiñones, tomate, cebolla)**
- Hamburguesa vegetal amb rodantxa de tomaca
- Hamburguesa vegetal con rodaja de tomate**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 843  
Prot 18  
Lip 24  
Hc 109

MEET FREE MONDAY

CENA

- Sèmola d'olla/ Sémola de cocido
- Truita de formatge amb amanida/ Tortilla de queso con ensalada
- Fruita/ Fruta

**24** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, col, carlota, poma, anous
- Pan - Lechuga, col, zanahoria, manzana, nueces**

- Llenties juliana
- Lentejas juliana**

**Día ecológico**

- Fruita de CARABASSETA ECO amb pernil salat
- Tortilla de CALABACIN ECO con jamón serrano**

- logurt
- Yogurt**

Kcal 759  
Prot 27  
Lip 21  
Hc 80

CENA

- Lasagna de verdures/ Lasaña de verduras
- Fruita/ Fruta

**25** ALMUERZO

Coca de llanda casolana amb edulcorant  
Coca de llanda casera con edulcorante

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

- Sopa de pluja
- Sopa de lluvia**
- Pollastre en el seu suc amb puré de crelles
- Pollo en su jugo con puré de patatas**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 796  
Prot 27  
Lip 29  
Hc 90

CENA

- Fesols tendres saltats/ Judías verdes salteadas
- Nuggets de peix casolà/ Nuggets de pescado casero
- Fruita/ Fruta

**26** ALMUERZO

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

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- Hummus de garbanzos con picos integrales**

- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas**

- Abadejo a la madrilenya amb amanida
- Abadejo a la madrileña con ensalada**

- Fruita
- Fruta**

Kcal 737  
Prot 26  
Lip 14  
Hc 94

**Día integral**

CENA

- Amanida/ Ensalada
- Pizza napolitana/ Pizza napolitana
- Fruita/ Fruta

**27** ALMUERZO

Sàndvitx vegetal amb hummus  
Sandwich vegetal con hummus

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, atún, cebolla crujiante**

- Crema de l'hort
- Crema de la huerta**

**Día ecológico**

- Llom a la planxa amb samfaina
- Lomo a la plancha con pisto**

- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 772  
Prot 40  
Lip 22  
Hc 82

CENA

- Crema de verdures/ Crema de verduras
- Fruita de ceba amb tomaca/ Tortilla de cebolla con tomate
- Fruita/ Fruta

**30** ALMUERZO

Entrepà multicereals de tonyina i tomaca  
Bocadillo multicereales de atún y tomate

- Pa integral - Encisam, tomaca, dacsà, olives
- Pan integral- Lechuga, tomate, maíz, aceitunas**

- Arròs a banda
- Arroz a banda**
- Fruita
- Fruta**

**Día integral**

Kcal 752  
Prot 22  
Lip 25  
Hc 98

CENA

- Peix a l'ametlla amb verdures i cous-cous/ Pescado a la almendra con verduras y cous-cous
- Fruita/ Fruta

**CONTA Labor**

**Símbolos ALERGENOS**

- SOJA
- DIÒXID DE SOFRE I SULFITS
- ALTRAMUCES
- CACAUETS
- GLUTEN
- CRUSTACIS
- FRUITS CORFA
- API
- OUS
- LÀCTICS
- MOL-LUSCS
- MOSTASSA
- PEIX
- SÈSAM

També comptem amb menús de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutrició.