Contalabor sigue trabajando para que vuestros hijos coman una dieta sana y equilibrada y apuesta por los alimentos ecológicos, sostenibles y variados. Además, tiene un completo programa de educación en la hora del comedor al que todos los años incorpora novedades.

MAYO MAIG 2021

DILLUNS LUNES — 3

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas*
- Canelons gratinats
- *Canelones gratinados*
- Lluç a la planxa amb bròcoli
- *Merluza a la plancha con brócoli*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 816 · Prot 32 · Lip 28 · Hc 81

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

DIMARTS MARTES — 4

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja*
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*
- Titot a l'estil marroquí amb arròs pilaf (titot, ceba, prunes, carlota, pimentó verd)
- *Pavo al estilo marroquí con arroz pilaf (pavo, cebolla, ciruelas, zanahoria, pimiento verde)*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 868 · Prot 38 · Lip 33 · Hc 111

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

DIMECRES MIÉRCOLES — 6

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

- Pa - Encisam, tomaca, poma, anous
- *Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces*
- Guisat de sépia
- *Guisado de sepia*
- Truita de CEBA ECO amb formatge manxec
- *Tortilla de CEBOLLA ECO con queso manchego*
- Gelat
- *Helado*

Día ecológico

Kcal 8614 · Prot 28 · Lip 23 · Hc 52

CENA
- Bullit valencià / *Hervido valenciano*
- Pernilets de pollastre al forn amb verdures / *Jamoncitos de pollo al horno con verduras*
- Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES — 6

ALMUERZO
Iogurt amb galetes d'avena
Yogur con galletas de avena

- Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives negres
- *Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas negras*
- Sopa d'olla
- *Sopa de cocido*
- Llonganises amb creïlles
- *Longanizas con patatas*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Día integral

Kcal 658 · Prot 30 · Lip 14 · Hc 81

CENA
- Vichyssoise / *Vichyssoise*
- Torrades de salmó fumat amb carlota y maionesa/ *Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa*
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES — 7

ALMUERZO
Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Arròs amb bledes
- *Arroz con acelgas*
- Peix fresc a l'andalusa amb AMANIDA ECO
- *Pescado fresco a la andaluza con ENSALADA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 728 · Prot 43 · Lip 26 · Hc 53

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

DILLUNS LUNES — 10

ALMUERZO
Hummus de cigrons amb pics i varetes de verdures
Hummus de garbanzos con picos y palitos de verduras

- Encisam, tomaca, dacsa, pebrot, ceba cruixent
- *Lechuga, tomate, maíz, pimiento, cebolla crujiente*
- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*

MEAT FREE MONDAY

- Pizza bolonyesa vegetal (tomaca, ceba, carlota, soja texturitzada, formatge)
- *Pizza boloñesa vegetal (tomate, cebolla, zanahoria,soja texturizada, queso)*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 770 · Prot 24 · Lip 30 · Hc 83

CENA
- Crema de brocoli / *Crema de brócoli*
- Truita de gambes amb amanida / *Tortilla de gambas con ensalada*
- Fruita/ Fruta

DIMARTS MARTES — 11

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas*

Día integral

- Espaguetis integrals al pesto (algàbrega, oli d'oliva, cacahuet, formatge)
- *Espaguetis integrales al pesto (albahaca, cacahuete, aceite de oliva, queso)*

FIBRA

- Sorell a la madrilenya amb saltat de carlota i pipes
- *Jurel a la madrileña con salteado de zanahoria y pipas*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 809 · Prot 33 · Lip 13 · Hc 88

CENA
- Amanida de pollastre/ Ensalada de pollo
- Truita de formatge amb pinyons/ Tortilla de queso con piñones
- Iogurt / Yogurt

DIMECRES MIÉRCOLES — 12

ALMUERZO
Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanes pelades
Fruta de temporada y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, tonyina
- *Pan - Lechuga, tomate, cebolla, atún*
- Sopa meravella
- *Sopa maravilla*
- Mandonguilles a la jardinera amb creïlla al forn
- *Albóndigas a la jardinera con patata asada*
- Iogurt
- *Yogur*

Kcal 848 · Prot 32 · Lip 35 · Hc 89

CENA
- Titot en salsa amb pesols, carlota i creïlles / *Pavo en salsa con guisantes, zanahoria y patatas*
- Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES — 13

ALMUERZO
Galetes salades amb formatget
Galletas saladas con quesito

- Pa - Humus de cigrons amb natxos
- *Pan - Humus de garbanzos con nachos*
- Arròs a banda amb allioli
- *Arroz a banda y allioli*
- Truita d'espinacs i tomaca a rodanxes
- *Tortilla de espinacas y tomate en rodajas*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 752 · Prot 22 · Lip 106 · Hc 22

CENA
- Lasanya de carn amb verdures / *Lasaña de carne con verduras*
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES — 14

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

- Pa - Canonges, tomaca, pera i cacauets
- *Pan - Canónigos, tomate, pera y cacahuetes*
- CREMA DE CARLOTA ECO
- *CREMA DE ZANAHORIA ECO*
- Entre cuixa a la planxa amb carabasseta en tempura
- *Entremuslo a la plancha con calabacín en tempura*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 791 · Prot 41 · Lip 13 · Hc 93

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

DILLUNS LUNES — 17

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

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

Día integral

- Fideuà de xampinyons (*xampinyons, carn picada, fideus*)
- *Fideuá de champiñones (champiñones, carne picada, fideos)*
- Truita francesa amb formatge
- *Tortilla francesa con queso*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 713 · Prot 32 · Lip 33 · Hc 59

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

DIMARTS MARTES — 18

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

- Pa - Encisam, brots verds, carlota, pipes, tomaca
- *Pan - Lechuga, brotes verdes, zanahoria, pipas, tomate*

Día ecológico

- Potatge de cigrons
- *Potaje de garbanzos*
- Pollastre a la barbacoa amb VERDURES ECO
- *Pollo a la barbacoa con VERDURAS ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 719 · Prot 38 · Lip 19 · Hc 90

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

DIMECRES MIÉRCOLES — 19

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

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Arròs a la cubana
- *Arroz a la cubana*

Día ecológico

- Anelles de calamar orli amb AMANIDA ECO
- *Anillas de calamar orly con ENSALADA ECO*
- Iogurt líquid
- *Yogur líquido*

Kcal 759 · Prot 34 · Lip 26 · Hc 87

CENA
- Amanida / Ensalada
- Truïta de creïlles / *Tortilla de patatas*
- Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES — 20

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

- Pa - Amanida provençal (tomaca, olives, herbes provençals)
- *Pan - Ensalada provenzal (tomate, aceitunas, hierbas provenzales)*
- Crema de carabasseta
- *Crema de calabacín*
- "Goulash"de vedella amb cous-cous
- *"Goulash" de ternera con cous-cous*
- Maduixes, platàn i suc de taronja
- *Fresas, plátano y zumo de naranja*

Kcal 656 · Prot 25 · Lip 44 · Hc 71

CENA
- Amanida / Ensalada
- Pizza al gust/ Pizza al gusto
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES — 21

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

- Pa - Encisam, cherry, espàrrecs, formatge
- *Pan - Lechuga, cherry, espárragos, queso*
- Espirals toscana (carabasseta, ceba, titot, tomaca, alfàbega, formatge)
- *Espirales toscana (calabacín, cebolla, pavo, tomate, albahaca, queso)*
- Carboner Orloff amb creïlla fornera
- *Carbonero Orloff con patata panadera*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 805 · Prot 24 · Lip 37 · Hc 93

CENA
- Gaspatxo andalús / Gazpacho andaluz
- Arepes farcides al gust / Arepas rellenas al gusto
- Iogurt / Yogurt

DILLUNS LUNES — 24

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

- Pa - Encisam, tomaca, panses, carlota
- *Pan - Lechuga, tomate, pases, zanahoria*
- Arròs milanesa (pésols, carlota, xoriço, cansalada, pimentò)
- *Arroz milanesa (guisantes, zanahoria, chorizo, panceta, pimiento)*
- Ou remenat i xampinyons saltats
- *Huevo revuelto y champiñones salteados*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 894 · Prot 33 · Lip 46 · Hc 78

CENA
- Puré de creïlles/ *Puré de patatas*
- Calamar plantxa amb verdures / *Calamar plancha con verduras*
- Fruita / Fruta

DIMARTS MARTES — 25

ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Encisam, tomaca, cogombre, dacsa
- *Lechuga, tomate, pepino, maíz*

Día ecológico

- LLENTILLES ESTOFADES ECO
- *LENTEJAS ESTOFADAS ECO*
- Pannini de tonyina
- *Pannini de atún*
- Granissat de pinya
- *Granizado de piña*

Kcal 806 · Prot 38 · Lip 15 · Hc 83

CENA
- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Albergínia farcida vegetal / Berenjena rellena vegetal
- Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES — 26

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

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, remolatxa
- *Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha*
- CREMA DE VERDURES ECO
- *CREMA DE VERDURAS ECO*
- Carn empanada amb samfaina
- *Carne empanada con pisto*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 765 · Prot 29 · Lip 24 · Hc 91

CENA
- Amanida verda/ Ensalada verde
- Arrós tres delicies/ Arroz tres delicias
- Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES — 27

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, raves, olives
- *Pan integral - Lechuga, tomate, rábanos, aceitunas*

FIBRA

Día integral

- Macarrons italiana (xampinyons, ceba, carabasseta, albergina, tomaca)
- *Macarrones a la italiana (champiñones, cebolla, calabacín, berenjena, tomate)*
- Lluç al forn amb dacsa saltada
- *Merluza al horno con maíz salteado*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 771 · Prot 28 · Lip 24 · Hc 92

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

DIVENDRES VIERNES — 28

ALMUERZO
Rosquilletes i fruita
Roquilletas y fruta

- Pa - Encisam, tomaca, pinya, formatge
- *Pan - Lechuga, tomate, piña, queso*
- Sopa de "pluja"
- *Sopa de "lluvia"*
- Hamburguesa de pollastre i creïlles
- *Hamburguesade pollo y patatas*
- Gelat
- *Helado*

Kcal 948 · Prot 34 · Lip 43 · Hc 88

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

DILLUNS LUNES — 31

ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat
Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Tallarins amb salsa basilico (ceba, all, alfàbega, tomaca)
- *Tallarines con salsa basilico (cebolla, ajo, albahaca, tomate)*
- Salmó orly amb amanida americana
- *Salmón orly con ensalada americana*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 802 · Prot 36 · Lip 29 · Hc 93

CENA
- Crema de carabasseta / *Crema de calabacín*
- Titot al forn amb verdures / *Pavo al horno con verduras*
- Fruita / Fruta

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alérgias e intolerancias. Nuestros menús estan avalados por nuestro departamento de nutrición. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.