



3 Dilluns / Lunes

Kc: 542 Pr: 41 Hc: 40 Gr: 25

4 Dimarts / Martes

Kc: 591 Pr: 18 Hc: 88 Gr: 18

5 Dimecres / Miércoles

Kc: 806 Pr: 25 Hc: 28 Gr: 99

6 Dijous / Jueves

Kc: 619 Pr: 14 Hc: 40 Gr: 50

7 Divendres / Viernes

Kc: 579 Pr: 38 Hc: 50 Gr: 26

Ensalada: Encisam i surimi /
Ensalada: Lechuga y surimi

E
☉

Guisat de creïlla amb magre /
Guisado de patata con magro

1P

Lluç al forn amb pesto /Merluza
horneada al pesto

2P
☉

Fruita natural
Sandvitx vegetal complet /Sandwich
vegetal completo

P

Amanida: Enciam, dacsa i carlota /
Ensalada: Lechuga, maíz y
zanahoria

E
☉

Crema de l'horta /Crema de la
huerta

1P

Pizza de pernil york i formatge /
Pizza de jamón york y queso

2P
☉

Fruita natural
Llom adobat amb carxofes /Lomo adobado
con alcachofas

P

Ensalada de creïlla /Ensalada de
patata

E
☉

Arròs al forn /Arroz al horno

1P

Entremesos variats /Entremesos
variados

2P
☉

Lacti especial
Bullit valencià i gall a la planxa /Hervido
valenciano y aallo a la plancha

P
☉

Ensalada: Encisam i dacsa /
Ensalada: Lechuga y maíz

E
☉

Espirals amb salsa de verdures i
formatge /Espirales con salsa de
verduras y queso

1P
☉

Truita de carabasseta /Tortilla
de calabacín

2P
☉

Fruita natural
Llonganisses amb puré de creïlles /Longanizas
con puré de patatas

P

Encisam, cogombre i olives /
Lechuga, pepino y aceitunas

E
☉

Llentilles de l'àvia /Lentejas de
la abuela

1P

Pit planxa amb bajoquetes /
Pechuga plancha con judías verdes

2P

Fruita natural
Salmó al forn amb verdures /Salmón al horno
con verduras

P

Hàbit del mes Serem
respectuosos i usarem un to de
veu adequat.

Sabies que... L'alimentació poc saludable i no practicar activitat física amb regularitat són les principals causes de les malalties cròniques més importants. Per això els nostres hàbits de vida són tan importants per a la nostra salut.

10 Dilluns /Lunes
Kc: 759 Pr: 36 Hc: 36 Gr: 51

Ensalada de verdures /Ensaladilla de verduras	E
Sopa de fideus /Sopa de fideos	1P
Alitas de pollastre amb xampinyons /Alitas de pollo con champiñones	2P
Fruita natural	P
Vedella amb amanida de quinoa /Ternera con ensalada de quinoa	

11 Dimarts /Martes
Kc: 548 Pr: 20 Hc: 34 Gr: 64

Enciam amb formatge / Lechuga con queso	E
Macarrons a la napolitana / Macarrones a la napolitana	1P
Caçó enfarinat amb pésols /Cazón enharinado con guisantes	2P
Fruita natural	P
Col-i-flor amb beixamel i calamars /Coliflor con bechamel y calamares	

12 Dimecres /Miércoles
Kc: 628 Pr: 18 Hc: 32 Gr: 75

Ensalada: Encisam, pinya, dacsa / Ensalada: Lechuga, piña, maíz	E
Arròs del senyoret /Arroz del señorito	1P
Montadito de tomaca i formatge gratinat /Montadito de tomate y queso gratinado	2P
Làctic	P
Amanida César /Ensalada César	

13 Dijous /Jueves
Kc: 601 Pr: 25 Hc: 52 Gr: 33

Amanida /Ensalada	E
Crema de verdures /Crema de verduras	1P
Llom en salsa amb samfaina /Lomo en salsa con pisto	2P
Fruita natural	P
Llenguado a la llima amb espàrrecs /Lenguado al limón con espárragos	

14 Divendres /Viernes
Kc: 480 Pr: 22 Hc: 27 Gr: 31

Ensalada: Encisam i tonyina / Ensalada: Lechuga y atún	E
Llenties jardinera /Lentejas jardinera	1P
Truita de formatge /Tortilla de queso	2P
Postres casolanes	P
Orada al forn amb creïlles /Dorada al horno con patatas	

17 Dilluns /Lunes
Kc: 675 Pr: 27 Hc: 41 Gr: 45

Amanida valenciana amb ou dur / Ensalada valenciana con huevo duro	E
Crema d'au /Crema de ave	1P
Hamburguesa amb creïlles / Hamburguesa con patatas	2P
Fruita natural	P
Sèpia a la planxa amb salsa verda i verdures / Sepia a la plancha con salsa verde y verduras	

18 Dimarts /Martes
Kc: 792 Pr: 26 Hc: 40 Gr: 65

Ensalada russa /Ensaladilla rusa	E
Espaguetis amb tomaca i tonyina /Espaguetis con tomate y atún	1P
Croquetes amb albergina / Croquetas con berenjena	2P
Fruita natural	P
Carbassó farcit de verdures i pollastre / Calabacín relleno de verduras y pollo	

19 Dimecres /Miércoles
Kc: 590 Pr: 17 Hc: 57 Gr: 33

Enciam, tomaca i dacsa /Lechuga, tomate y maíz	E
Cigrons casolans /Garbanzos caseros	1P
Truita de creïlles /Tortilla de patatas	2P
Fruita natural	P
Purè de creïlles i emperador a la planxa /Purè de patatas y emperador a la plancha	

20 Dijous /Jueves
Kc: 756 Pr: 29 Hc: 59 Gr: 61

Refresc i cocktail de snacks / Refresco y cocktail de snacks	E
Paella valenciana /Paella valenciana	1P
Entremesos variats /Entremeses variados	2P
Gelat	P
Medallons de lluç empanada amb fesols / Medallones de merluza empanada con judías	

TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECO LòGIQUES

Consells per a l'estiu:

Utilitzar protecció solar adequada.

Prevenir la deshidratació, per açò és important beure aigua amb freqüència.

Protegeix-te el cap dels rajos solars per a evitar la insolació. És recomanable utilitzar gorres, barrets...

