



9 Dilluns / Lunes

Kc: 554 Pr: 19 Hc: 20 Gr: 107

Galetes salades / Galletitas saladas	E 🌱 🍌 🍌
Macarrons amb tomaca i formatge / Macarrones con tomate y queso	1P 🍌 🍌
Croquetes d'abadejo amb pésols / Croquetas de bacalao con guisantes	2P 🍌 🍌 🍌 🍌
Fruita en almívar	P
Xulletes de titot amb saltejat de verdures / Chuletas de pavo con	

10 Dimarts / Martes

Kc: 647 Pr: 28 Hc: 55 Gr: 31

Encisam, cogombre i carlota / Lechuga, pepino y zanahoria	E
Llenties estofades amb carlota / Lentejas estofadas con zanahoria	1P
Truita de tonyina / Tortilla de atún	2P 🍌 🍌 🍌
Fruita de temporada	P
Vedella amb amanida de quinoa / Ternera con ensalada de quinoa	

11 Dimecres / Miércoles

Kc: 536 Pr: 19 Hc: 46 Gr: 30

Amanida: Enciam, dacsà i cogombre / Ensalada: Lechuga, maíz y pepino	E
Crema de verdures d'estiu / Crema de verduras de verano	1P
Hamburguesa amb samfaina / Hamburguesa con pisto	2P 🍌 🍌 🍌 🍌
Fruita de temporada	P
Lluç arrebossat amb amanida / Merluza rebozada con ensalada	

12 Dijous / Jueves

Kc: 841 Pr: 12 Hc: 47 Gr: 113

Amanida de l'horta / Ensalada de la huerta	E
Arròs al forn / Arroz al horno	1P
Montadito d'oli, formatge i orenga / Montadito de aceite, queso y orégano	2P 🍌 🍌 🍌
Fruita de temporada	P
Calamars al forn en salsa verda i bròcoli / Calamares al horno en salsa verde y brócoli	

13 Divendres / Viernes

Kc: 578 Pr: 34 Hc: 36 Gr: 33

Llombarda, carlota i olives / Lombarda, zanahoria y aceitunas	E
Guisat de creïlla amb pollastre / Guisado de patata con pollo	1P 🍌
Llomello amb pimentó torrat / Lomo con pimienta asado	2P
Gelat	P
Sandvitx vegetal complet / Sandwich vegetal completo	

Hàbit del mes Quan necessitem quelcom alçarem la mà per a demanar-ho.

Sabies que... El consum regular de llegums pot associar-se a una disminució del risc de malaltia isquèmica del cor, ajuda en el control de la hipertensió arterial, ajuda en la disminució del colesterol LDL, s'associa amb una disminució del risc de patir càncer colorectal i ajuda en el manteniment del pes corporal.

16 Dilluns /Lunes
Kc: 626 Pr: 20 Hc: 56 Gr: 36

Encisam, tomaca i bajoquetes / Lechuga, tomate y judías verdes	E
Bullit valencià /Hervido valenciano	1P
Costelles barbacoa amb xampinyons /Costillas barbacoa con champiñones	2P
Fruita de temporada	P
Sèpia a la planxa amb salsa verda i verdures / Sepia a la plancha con salsa verde y verduras	

17 Dimarts /Martes
Kc: 531 Pr: 30 Hc: 31 Gr: 36

Encisam, col llombarda i olives /Lechuga, repollo y aceitunas	E
Espirals a la napolitana /Espirales a la napolitana	1P
Caçó enforat al pesto amb albergina /Cazón horneado al pesto con berenjena	2P
Fruita de temporada	P
Amanida i brotxetes de verdures i pollastre / Ensalada y brochetas de verduras y pollo	

18 Dimecres /Miércoles
Kc: 696 Pr: 34 Hc: 59 Gr: 35

Enciam, carlota i tonyina / Lechuga, zanahoria y atún	E
Potatge de cigrons /Potaje de garbanzos	1P
Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso	2P
Fruita de temporada	P
Rodanxa de tonyina amb salsa de soia i xampinyons /Rodaia de atún con salsa de soia	

19 Dijous /Jueves
Kc: 573 Pr: 36 Hc: 35 Gr: 30

Amanida: Enciam, dacsà i carlota / Ensalada: Lechuga, maíz y zanahoria	E
Marmitako de rap /Marmitako de rape	1P
Pernilets de pollastre amb bajoquetes /Jamoncitos de pollo con judías verdes	2P
Fruita de temporada	P
Crepes farcits de formatge, tomaca i carbasso /Crepes rellenos de queso, tomate y calabacín	

20 Divendres /Viernes
Kc: 656 Pr: 24 Hc: 29 Gr: 72

Amanida mediterrània (encisam, tomaca, tonyina) /Ensalada mediterránea (lechuga, tomate)	E
Arròs a la cubana /Arroz a la cubana	1P
Assortiment de companatges / Surtido de fiambres	2P
Làctic	P
Abadejo al vapor amb verdures /Bacalao al vapor con verduras	

23 Dilluns /Lunes
Kc: 647 Pr: 31 Hc: 38 Gr: 58

Encisam, cogombre i olives / Lechuga, pepino y aceitunas	E
Espaguetis a la toscana / Espaguetis a la toscana	1P
Lluç en salsa mery amb carlota / Merluza en salsa mery con zanahoria	2P
Fruita de temporada	P
Conill al forn amb taronja i verdures /Conejo al horno con naranja y verduras	

24 Dimarts /Martes
Kc: 684 Pr: 21 Hc: 67 Gr: 37

Ensalada: Encisam, pinya, dacsà / Ensalada: Lechuga, piña, maíz	E
Fesols amb verdures /Alubias con verduras	1P
Truita de carabasseta /Tortilla de calabacín	2P
Fruita de temporada	P
Emperador al forn amb porro /Emperador al horno con puerro	

25 Dimecres /Miércoles
Kc: 672 Pr: 46 Hc: 30 Gr: 43

Enciam, tomaca i dacsà /Lechuga, tomate y maíz	E
Sopa de menuts /Sopa de menudillos	1P
Abadejo al forn amb all-i-oli i creïlles /Bacalao al horno con all-i- oli y patatas	2P
Fruita de temporada	P
Ensalada de taronja i rodanxa de pit de titot /Ensalada de naranja y rodaja de pechua de	

26 Dijous /Jueves
Kc: 437 Pr: 13 Hc: 33 Gr: 45

Encisam, pimentó i pésols / Lechuga, pimienta y guisantes	E
Paella valenciana /Paella valenciana	1P
Remenat d'ou amb verdures / Revuelto de verduras con queso	2P
Fruita de temporada	P
Consomé de verdures i tilàpia al llorer / Consomé de verduras y tilapia al laurel	

27 Divendres /Viernes
Kc: 680 Pr: 20 Hc: 81 Gr: 30

Ensalada: Encisam, dacsà i poma / Ensalada: Lechuga, maíz y manzana	E
Crema de carlota i alls-puerros / Crema de zanahoria y ajos- puerros	1P
Pizza de pernil york /Pizza de jamón york	2P
Làctic	P
Ensalada completa (olives, tonyina, ou) / Ensalada completa (aceitunas, atún, huevo)	

30 Dilluns /Lunes
Kc: 623 Pr: 38 Hc: 37 Gr: 40

Encisam, carabassa i olives / Lechuga, calabaza y aceitunas	E
Sopa de peix /Sopa de pescado	1P
Llom al forn amb creïlles de pobre /Lomo al horno con patatas a lo pobre	2P
Fruita de temporada	P

