



TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECOLÒGIQUES

**1 Dimarts /Martes**  
Kc: 612 Pr: 19 Hc: 20 Gr: 86

Encisam, poma i olives /Lechuga, manzana y aceitunas	E
Hèlices amb xampinyons /Hélices con champiñones	1P
Croquetes d'abadejo amb albergina /Croquetas de bacalao con berenjena	2P
Lacti especial	P
Filet d'orada al forn amb salsa de ceba / Filete de dorada al horno con salsa de cebolla	P

**2 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 729 Pr: 23 Hc: 36 Gr: 93

Encisam, cogombre i tomaca / Lechuga, pepino y tomate	E
Arròs a banda /Arroz a banda	1P
Tosta d'oli i pernil york /Tosta de aceite y jamón york	2P
Fruita de temporada	P
Cassoleta de verdures amb samfaina / Tartaleta de verduras con pisto	P

**3 Dijous /Jueves**  
Kc: 701 Pr: 40 Hc: 44 Gr: 56

Encisam, carlota i dacsca /Lechuga, zanahoria y maíz	E
Mandonguilles a la jardinera / Albóndigas a la jardinera	1P
Lluç al forn amb pèsols /Merluza al horno con guisantes	2P
Fruita de temporada	P
Remenat d'ou amb verdures /Revuelto de huevo con verduras	P

**4 Divendres /Viernes**  
Kc: 607 Pr: 22 Hc: 75 Gr: 25

Encisam, granada i carlota / Lechuga, granada y zanahoria	E
Cigrons amb espinacs /Garbanzos con espinacas	1P
Truita de creïlles /Tortilla de patatas	2P
Fruita de temporada	P
Titot a la taronja amb bolets /Pavo a la naranja con setas	P

**7 Dilluns /Lunes**  
Kc: 554 Pr: 27 Hc: 35 Gr: 39

Espinacs, encisam i dacsca / Espinacas, lechuga y maíz	E
Macarrons integrals amb tomaca i romer /Macarrones integrales con tomate y romero	1P
Pit planxa amb bajoquetes / Pechuga plancha con judías verdes	2P
Fruita de temporada	P
Puré i llenguado en salsa verda /Pure y lenauado en salsa verde	P

**8 Dimarts /Martes**  
Kc: 410 Pr: 26 Hc: 50 Gr: 43

Encisam, olives i remolatxa / Lechuga, aceitunas y remolacha	E
Crema de l'horta /Crema de la huerta	1P
Llonganisses amb samfaina / Longanizas con pisto	2P
Fruita de temporada	P
Salmo al papillot i espàrrecs verds /Salmon al pabillote y espárraños verdes	P



**10 Dijous /Jueves**  
Kc: 900 Pr: 43 Hc: 688 Gr: 105

Encisam, col i poma /Lechuga, col y manzana	E
Arròs caldós de pollastre /Arroz caldoso de pollo	1P
Panini de tonyina /Panini de atún	2P
Làctic	P
Panini integral vegetal gratinat al forn /Panini integral vegetal gratinado al horno	P

**11 Divendres /Viernes**  
Kc: 689 Pr: 27 Hc: 56 Gr: 40

Encisam, ceba i dacsca /Lechuga, cebolla y maíz	E
Llenties al llorer /Lentejas al laurel	1P
Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso	2P
Fruita de temporada	P
Conill al forn amb taronja i verdures /Conejo al horno con naranja y verduras	P

**Hàbit del mes** Usarem correctament els coberts i no jugarem amb ells.

**Sabies que...** Una dieta sana i equilibrada pot contribuir a la prevenció de malalties que estan presents en edats cada vegada més primerenques (com el colesterol elevat, l'obesitat o la diabetis), sent també fonamental per a un bon desenrotllament físic i intel·lectual dels més jòvens. Durant la infància i l'adolescència, els hàbits alimentaris i l'exercici físic poden marcar la diferència entre una vida sana i el risc de patir malalties en anys posteriors.

**14 Dilluns /Lunes**  
Kc: 552 Pr: 17 Hc: 50 Gr: 32

Encisam, cogombre i magrana / Lechuga, pepino y granada	E
Bullit valencià /Hervido valenciano	1P 
Hamburguesa amb saltat de carabasseta /Hamburguesa con salteado de calabacín	2P   
Fruita de temporada Sardines al forn i cassoletes de carabasseta / Sardinas al horno y tartaletas de calabacín	P

**15 Dimarts /Martes**  
Kc: 437 Pr: 21 Hc: 10 Gr: 40

Enciam, carlota i olives / Lechuga, zanahoria y aceitunas	E
Espirals amb tomaca i ceba / Espirales con tomate y cebolla	1P 
Rap en salsa amb verdures /Rape en salsa con verduras	2P 
Postres casolanes Vedella amb amanida de quinoa / Ternera con ensalada de quinoa	P

**16 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 765 Pr: 41 Hc: 35 Gr: 62

Encisam, remolatxa i carlota / Lechuga, remolacha y zanahoria	E
Fideuà de peix /Fideua de pescado	1P   
Formatge i salsitxó /Queso y salchichón	2P 
Fruita de temporada Truita francesa amb amanida /Tortilla francesa con ensalada	P

**17 Dijous /Jueves**  
Kc: 580 Pr: 24 Hc: 54 Gr: 32

Encisam, ceba i cogombre / Lechuga, cebolla y pepino	E
Cuscús de verdures /Cuscús de verduras	1P 
Alitas de pollastre amb cèrcols de ceba /Alitas de pollo con aros de cebolla	2P   
Làctic Sopa i pastís de verdures /Sopa y pastel de verduras	P 

**18 Divendres /Viernes**  
Kc: 660 Pr: 32 Hc: 49 Gr: 33

Encisam, espinacs i carlota / Lechuga, espinacas y zanahoria	E
Llentilles de l'àvia /Lentejas de la abuela	1P
Truita de tonyina /Tortilla de atún	2P  
Fruita de temporada Tempura de verdures variades i peix al forn / Tempura de verduras variadas y pescado al	P

**21 Dilluns /Lunes**  
Kc: 679 Pr: 11 Hc: 46 Gr: 56

Encisam, ceba i dacsa /Lechuga, cebolla y maíz	E
Espaguetis amb salsa de verdures /Espaguetis con salsa de verduras	1P 
Delícies de lluç amb péssols saltats /Delicias de merluza con guisantes salteados	2P    
Fruita de temporada Col-i-flor amb beixamel i calamars /Coliflor con bechamel y calamares	P

**22 Dimarts /Martes**  
Kc: 656 Pr: 29 Hc: 49 Gr: 40

Encisam, poma i cogombre / Lechuga, manzana y pepino	E
Olleta de fesols amb nap i carabassa /Olleta de alubias con nabo y calabaza	1P  
Truita amb beicon /Tortilla con beicon	2P  
Fruita de temporada Amanida i croquetes de tonyina i formatge / Ensalada y croquetas de atún y queso	P

**23 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 510 Pr: 5 Hc: 35 Gr: 72

Encisam, espinacs i magrana / Lechuga, espinacas y granada	E
Arròs a la cubana /Arroz a la cubana	1P
Montadito de tomaca i tonyina / Montadito de tomate y atún	2P  
Fruita de temporada Halibut al forn i bajoquetes saltejades / Halibut al horno y judías salteadas	P

**24 Dijous /Jueves**  
Kc: 461 Pr: 18 Hc: 63 Gr: 14

Encisam, col i dacsa /Lechuga, col y maíz	E
Sopa de vegetals /Sopa de vegetales	1P 
Pizza de pernil york i formatge / Pizza de jamón york y queso	2P   
Làctic Truita de joliver amb ensalada /Tortilla de perejil con ensalada	P 

**25 Divendres /Viernes**  
Kc: 602 Pr: 33 Hc: 39 Gr: 34

Encisam, tomaca i carlota / Lechuga, tomate y zanahoria	E
Guisat de creïlla amb magre / Guisado de patata con magro	1P  
Abadejo amb bajoquetes /Bacalao con judías verdes	2P  
Fruita de temporada Broquetes de verdures amb cúrcuma i sopa / Brochetas de verduras con cúrcuma y sopa	P

**28 Dilluns /Lunes**  
Kc: 534 Pr: 24 Hc: 44 Gr: 30

Encisam, tomaca i ceba /Lechuga, tomate y cebolla	E
Crema d'espinacs /Crema de espinacas	1P 
Llomello amb verdures /Lomo con verduras	2P
Fruita de temporada Llobarro al forn amb compota de tomaca / Lubina al horno con compota de tomate	P

**29 Dimarts /Martes**  
Kc: 595 Pr: 28 Hc: 32 Gr: 43

Encisam, cogombre i carlota / Lechuga, pepino y zanahoria	E
Espirals a la carbonara /Espirales a la carbonara	1P   
Rap al forn amb saltejat campestre /Rape al horno con salteado campestre	2P   
Fruita de temporada Sandwich complet vegetal amb tonyina / Sandwich completo vegetal con atún	P

**30 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 648 Pr: 30 Hc: 54 Gr: 34

Enciam, tomaca i dacsa /Lechuga, tomate y maíz	E
Paella de cigrons i costelles / Paella de garbanzos y costillas	1P  
Truita de formatge /Tortilla de queso	2P  
Fruita de temporada Ensalada amb pollastre i vinagreta de pera / Ensalada con pollo y vinaagreta de pera	P

Altramuces Apio Cacahuets Gluten Crustáceos  
Sulfites F càscara Sésamo Huevos Làcteos  
Moluscos Mostaza Pescado Soja  
Existix a disposicio de les families informació específica  
sobre al.lergens en la cuina del centre o direcció. (Real  
decret RD 126/2015)