



TOTES LES PASTES I  
LLEGUMS DEL MENÚ  
SÓN ECOLOÒGIQUES

**7 Dimarts /Martes**  
Kc: 527 Pr: 36 Hc: 16 Gr: 98

Galetes salades /Galletitas saladas	E
Macarrons amb tonyina i formatge /Macarrones con atún y queso	1P
Skipper de bacallà amb pèsols / Skipper de bacalao con guisantes	2P
Fruita en almívar Parrillada de verdures i ou al forn /Parrillada de verduras y huevo al horno	P

**8 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 492 Pr: 19 Hc: 36 Gr: 81

Encisam, col i dacsà /Lechuga, col y maíz	E
Arròs a la cubana /Arroz a la cubana	1P
Llonganisses amb faves saltades / Longanizas con habas saltadas	2P
Fruita de temporada Halibut al forn i bajoquetes saltejades / Halibut al horno y judías salteadas	P

**9 Dijous /Jueves**  
Kc: 654 Pr: 34 Hc: 22 Gr: 46

Encisam, tomaca i ceba /Lechuga, tomate y cebolla	E
Sopa de fideus /Sopa de fideos	1P
Llom amb creïlles al forn /Lomo con patatas al horno	2P
Lacti especial Rodanxa de tonyina amb xampinyons /Rodaja de atún con champiñones	P

**10 Divendres /Viernes**  
Kc: 819 Pr: 40 Hc: 60 Gr: 49

Encisam, olives i remolatxa / Lechuga, aceitunas y remolacha	E
Olleta de cigrons ecològics amb verdura /Olleta de garbanzos ecológicos con verdura	1P
Truita francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso	2P
Fruita de temporada Amanida i brotxetes de verdures i pollastre / Ensalada y brochetas de verduras y pollo	P

**13 Dilluns /Lunes**  
Kc: 572 Pr: 30 Hc: 49 Gr: 28

Encisam, col llombarda i olives / Lechuga, repollo y aceitunas	E
Bullit valencià /Hervido valenciano	1P
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons /Jamonicitos de pollo al horno con champiñones	2P
Fruita de temporada Calamars amb salsa verda i bròquil / Calamares con salsa verde y brócoli	P

**14 Dimarts /Martes**  
Kc: 643 Pr: 23 Hc: 36 Gr: 72

Encisam, espinacs i col /Lechuga, espinacas y col	E
Macarrons bolonyesa / Macarrones boloñesa	1P
Lluç enfarinat amb bajoquetes / Merluza enharinada con judías verdes	2P
Fruita de temporada Xulletes de titot amb saltejat de verdures / Chuletas de pavo con salteado de verduras	P

**15 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 827 Pr: 23 Hc: 41 Gr: 92

Encisam, dacsà i olives /Lechuga, maíz y aceitunas	E
Fideuà de carn /Fideua de carne	1P
Pizza de tonyina /Pizza de atún	2P
Fruita de temporada Puré de creïlles i emperador a la planxa /Puré de patatas y emperador a la plancha	P

**16 Dijous /Jueves**  
Kc: 687 Pr: 27 Hc: 49 Gr: 41

Encisam, granada i carlota / Lechuga, granada y zanahoria	E
Puré de carabassa /Puré de calabaza	1P
Costelles barbacoa amb creïlles al forn /Costillas barbacoa con patatas al horno	2P
Làctic Panini integral vegetal gratinat al forn /Panini integral vegetal gratinado al horno	P

**17 Divendres /Viernes**  
Kc: 440 Pr: 24 Hc: 42 Gr: 22

Encisam, olives i llombarda / Lechuga, olivas y lombarda	E
Llentilles amb arròs /Lentejas con arroz	1P
Truita d'albergina /Tortilla de berenjena	2P
Postres casolanes Sopa i llom a la planxa amb carbassó /Sopa y lomo a la plancha con calabacín	P

**Hàbit del mes**

Abans de cada menjar ens  
llavem les mans

**Sabies que...** A pesar que els adolescents han adquirit ja la plena maduresa dels òrgans que intervenen en la digestió, absorció i metabolisme dels aliments, l'adolescència és una època de risc nutricional, a causa de les especials característiques fisiològiques d'este període de la vida.

**20 Dilluns /Lunes**  
Kc: 584 Pr: 29 Hc: 34 Gr: 42

Encisam, carlota i dacsa /Lechuga, zanahoria y maíz	E
Espaguetis amb tomaca i formatge /Espaguetis con tomate y queso	1P
Bacallà gratinat amb all-i-oli / Bacalao gratinado con all-i-oli	2P
Fruita de temporada	P
Trita francesa i bajoquetes saltejades amballets /Tortilla francesa y judías salteadas	

**21 Dimarts /Martes**  
Kc: 570 Pr: 16 Hc: 53 Gr: 33

Encisam, tomaca i olives / Lechuga, tomate y aceitunas	E
Crema de verdures de temporada /Crema de verduras de temporada	1P
Hamburguesa amb creïlles / Hamburguesa con patatas	2P
Fruita de temporada	P
Escalivada i sépia a la planxa en salsa mery / Escalivada y sepia a la plancha en salsa mery	

**22 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 547 Pr: 16 Hc: 33 Gr: 65

Encisam, tomaca i olives /Lechuga, tomate y aceitunas	E
Paella de verdures /Paella de verduras	1P
Entremesos variats /Entremeses variados	2P
Fruita de temporada	P
Consomé i cuixes de pollastre al forn / Consomé y muslos de pollo al horno	

**23 Dijous /Jueves**  
Kc: 549 Pr: 30 Hc: 31 Gr: 33

Encisam, carlota i remolatxa / Lechuga, zanahoria y remolacha	E
Marmitako de rap /Marmitako de rape	1P
Alitas de pollastre amb tomaca i pèsols /Alitas de pollo con tomate y guisantes	2P
Làctic	P
Sandvitx vegetal complet /Sandwich vegetal completo	

**24 Divendres /Viernes**  
Kc: 681 Pr: 30 Hc: 59 Gr: 32

Encisam, rave i dacsa /Lechuga, rábano y maíz	E
Fesols estofades /Alubias estofadas	1P
Truita de tonyina /Tortilla de atún	2P
Fruita de temporada	P
Cuscús de magre amb verdures /Cuscús de magro con verduras	

**27 Dilluns /Lunes**  
Kc: 627 Pr: 29 Hc: 31 Gr: 48

Encisam, dacsa i carlota /Lechuga, maíz y zanahoria	E
Macarrons a la carbonarà / Macarrones a la carbonara	1P
Lluç amb saltat campestre / Merluza con salteado campestre	2P
Fruita de temporada	P
Espinacs saltejats i vedella planxa /Espinacas salteadas y ternera plancha	

**28 Dimarts /Martes**  
Kc: 676 Pr: 45 Hc: 55 Gr: 33

Encisam, tomaca i carlota / Lechuga, tomate y zanahoria	E
Sopa d'olla amb lletres /Sopa de puchero con letritas	1P
Putxero complet /Puchero completo	2P
Fruita de temporada	P
Sardines al forn i cassoles de carabasseta / Sardinas al horno y tartaletas de calabacín	

**29 Dimecres /Miércoles**  
Kc: 732 Pr: 30 Hc: 35 Gr: 82

Encisam, rave i olives /Lechuga, rábano y olivas	E
Arròs a la milanesa /Arroz a la milanesa	1P
Bacallà al forn amb brócoli / Bacalao al horno con brócoli	2P
Fruita de temporada	P
Conill al forn amb taronja i verdures /Conejo al horno con naranja y verduras	

**30 Dijous /Jueves**  
Kc: 608 Pr: 45 Hc: 32 Gr: 32

Encisam, olives i rave /Lechuga, aceitunas y rábano	E
Caldereta de peix /Caldereta de pescado	1P
Pit de pollastre amb samfaina / Pechuga de pollo con pisto	2P
Làctic	P
Hamburguesa de pollastre amb tomaca natural /Hamburguesa de pollo con tomate	

**31 Divendres /Viernes**  
Kc: 513 Pr: 20 Hc: 46 Gr: 27

Enciam, tomaca i dacsa /Lechuga, tomate y maíz	E
Llentilles ecològiques tradicionals /Lentejas ecológicas tradicionales	1P
Truita de carabasseta amb formatge /Tortilla de calabacín con queso	2P
Fruita de temporada	P
Pimentó roig gratinat farcit de verdures / Pimiento rojo gratinado relleno de verduras	

## QUICHE D'ALLS TENDRES, BOLETS I BRÓCOLI:

**Ingredients:** 1 làmina de massa brisa, 1 manoll d'all tendres, 300g de brócoli, 200g de bolets variades, 75g de formatge brie, 75g de pinyons torrats, 2 ous, 200ml de crema de llet, sal, pebre i oli d'oliva verge.

**Preparació:** ofegar els alls tendres, afegir els bolets i el brócoli, tot tallat a trossos xicotets i deixar sofregir tot junt. Forrar un motle de quiche amb la massa brisa, punxar la base amb un tenidor i deixar en el forn precalfat a 180° uns 10 minuts. Mesclar en un bol els ous, la crema de llet, el formatge, la sal i el pebre. Tirar tot sobre la massa i posar per damunt els pinyons. Enfornar a 160° uns 30 minuts.

