



Hàbit del mes

Ens assentarem a menjar amb tranquil·litat, sense cridar, sense presses ni espentes.

TOTES LES PASTES I LLEGUMS DEL MENÚ SÓN ECOLÒGIQUES

3 Dilluns /Lunes

Kc: 556 Pr: 31 Hc: 37 Gr: 60

Encisam, carlota i dacsa /Lechuga, zanahoria y maíz	E
Espaguetis amb tomaca i tonyina /Espaguetis con tomate y atún	1P 🍷🍷🍷🍷
Lluç enfarinat amb ceba /Merluza enharinada con cebolla	2P 🍷🍷🍷🍷
Fruita de temporada	P
Amanida de fruita de temporada i fruits secs /Ensalada de fruta de	

4 Dimarts /Martes

Kc: 701 Pr: 29 Hc: 60 Gr: 40

Encisam, escarola i tomaca /Lechuga, escarola y tomate	E
Crema de llegums /Crema de legumbres	1P 🍷🍷🍷🍷
Llonganisses amb samfaina casolana /Longanizas con pisto casero	2P 🍷🍷🍷🍷
Fruita de temporada	P
Halibut en salsa amb rodanxa de creïlla / Halibut en salsa con rodaja de patata	

5 Dimecres /Miércoles

Kc: 424 Pr: 13 Hc: 31 Gr: 51

Encisam, cogombre i tomaca /Lechuga, manzana y zanahoria	E
Arròs del senyoret /Arroz del señorito	1P 🍷🍷🍷🍷
Tomaca, formatge fresc i orenga /Tomate, queso fresco y orégano	2P 🍷🍷🍷🍷
Fruita de temporada	P
Espinacs saltejats i vedella planxa /Espinacas salteadas y ternera plancha	

6 Dijous /Jueves

Kc: 529 Pr: 14 Hc: 42 Gr: 35

Encisam, espinacs i ceba /Lechuga, espinacas y cebolla	E
Guisat de creïlla amb magre /Guisado de patata con magro	1P 🍷🍷🍷🍷
Bajoquetes saltejades /Judías verdes salteadas	2P 🍷🍷🍷🍷
Fruita de temporada	P
Titot a la taronja amb bolets /Pavo a la naranja con setas	

7 Divendres /Viernes

Kc: 607 Pr: 31 Hc: 42 Gr: 55

Encisam, col llombarda i olives /Lechuga, repollo y aceitunas	E
Potatge de cigrons /Potaje de garbanzos	1P 🍷🍷🍷🍷
Truita de carabasseta /Tortilla de calabacín	2P 🍷🍷🍷🍷
Lacti especial	P
Broqueta de pollastre amb verdures / Brocheta de pollo con verduras	

Sabies que... Caminar és ideal per a començar a fer exercici i reduïx el risc de lesions. Amb només 30 minuts al dia ja et sents millor, ajuda al cor a estar més sa i és el principi per a trotar o córrer eventualment.

10 Dilluns /Lunes
Kc: 588 Pr: 27 Hc: 45 Gr: 43

Encisam, cabdell i dacsca /Lechuga, repollo y maíz	E
Macarrons amb salsa de verdures /Macarrones con salsa de verduras	1P
Rap a la biscaina amb pésols /Rape a la vizcaína con guisantes	2P
Fruita de temporada Salmó a la papillota amb verdures /Salmón al papillote con verduras	P

11 Dimarts /Martes
Kc: 678 Pr: 40 Hc: 61 Gr: 31

Encisam, espinacs i olives / Lechuga, espinacas y aceitunas	E
Fesols amb verdures /Alubias con verduras	1P
Pernilets de pollastre amb carxofes /Jamoncitos de pollo con alcachofas	2P
Fruita de temporada Pit de pollastre amb salsa de xampinyons / Pechuga de pollo con salsa de champiñones	P

12 Dimecres /Miércoles
Kc: 610 Pr: 15 Hc: 37 Gr: 92

Encisam, ceba i escarola / Lechuga, cebolla y escarola	E
Paella vegetal /Paella vegetal	1P
Sépia enfarinada amb maionesa / Sepia enharinada con mahonesa	2P
Fruita de temporada Truit francesa, dolç i ensalada /Tortilla francesa, vork y ensalada	P

13 Dijous /Jueves
Kc: 662 Pr: 33 Hc: 75 Gr: 26

Enciam, tomaca i dacsca /Lechuga, tomate y maíz	E
Llentilles de l'horta /Lentejas de la huerta	1P
Truit francesa amb formatge / Tortilla francesa con queso	2P
Fruita de temporada Panini vegetal /Panini vegetal	P

14 Divendres /Viernes
Kc: 516 Pr: 34 Hc: 34 Gr: 26

Llombarda, carlota i encisam / Lombarda, zanahoria y lechuga	E
Caldereta de creilla amb lluç / Caldereta de patata con merluza	1P
Llom al forn amb poma /Lomo al horno con manzana	2P
Làctic Crema de verdures i emperador a la planxa / Crema de verduras y emperador a la plancha	P

17 Dilluns /Lunes
Kc: 595 Pr: 31 Hc: 48 Gr: 30

Encisam, dacsca i carlota /Lechuga, maíz y zanahoria	E
Puré de verdures /Puré de verduras	1P
Abadejo saltat amb fesols / Bacalao salteado con judías	2P
Fruita de temporada Crema de verdures amb pit de pollastre / Crema de verduras con pechuga de pollo	P

18 Dimarts /Martes
Kc: 581 Pr: 33 Hc: 64 Gr: 25

Encisam, tomaca i espinacs / Lechuga, tomate y espinacas	E
Cigrons estofats /Garbanzos estofados	1P
Alitas de pollastre al forn amb ceba /Alitas de pollo al horno con cebolla	2P
Fruita de temporada Rodanxa de lluç amb amanida /Rodaja de merluza con ensalada	P

19 Dimecres /Miércoles
Kc: 522 Pr: 5 Hc: 35 Gr: 72

Encisam, ceba i granada /Lechuga, cebolla y naranja	E
Arròs a la cubana /Arroz a la cubana	1P
Tosta de tomaca natural i formatge /Tosta de tomate natural y queso	2P
Fruita de temporada Consumé de verdures i tilàpia al llorer / Consomé de verduras y tilapia al laurel	P

20 Dijous /Jueves
Kc: 1.162 Pr: 22 Hc: 38 Gr: 7

Encisam, escarola i dacsca / Lechuga, escarola y maíz	E
Guisat de verdures amb creilla i mandonguilles /Guisado de verduras con patata y albóndigas	1P
Remenat de verdures variades / Revuelto de verduras variadas	2P
Fruita de temporada Regirat de bolets i calamars /Revuelto de setas y calamares	P

21 Divendres /Viernes
Kc: 729 Pr: 23 Hc: 53 Gr: 60

Encisam, espinacs i carlota / Lechuga, espinacas y zanahoria	E
Empedrat de fesols /Empedrado de alubias	1P
Truit de creilles /Tortilla de patatas	2P
Làctic Pizza de tonyina amb amanida /Pizza de atún con ensalada	P

24 Dilluns /Lunes
Kc: 582 Pr: 30 Hc: 30 Gr: 39

Encisam, cabdell i carlota / Lechuga, repollo y zanahoria	E
Sopa de fideus /Sopa de fideos	1P
Hamburguesa amb formatge / Hamburguesa con queso	2P
Fruita de temporada Fletan al forn amb mix de verdures /Fletan al horno con mix de verduras	P

25 Dimarts /Martes
Kc: 603 Pr: 34 Hc: 31 Gr: 42

Encisam, espinacs i dacsca / Lechuga, espinacas y maíz	E
Espaguetis carbonarà / Espaguetis carbonara	1P
Lluç amb albergina /Merluza con berenjena	2P
Fruita de temporada Hamburguesa de cigrons /Hamburguesa de garbanzos	P

26 Dimecres /Miércoles
Kc: 823 Pr: 15 Hc: 46 Gr: 100

Encisam, olives i endívia /Lechuga, aceitunas y endivia	E
Arròs al forn /Arroz al horno	1P
Rotllets de verdures /Rollitos de verduras	2P
Fruita de temporada Filet d'orada al forn amb salsa de ceba / Filete de dorada al horno con salsa de cebolla	P

27 Dijous /Jueves
Kc: 601 Pr: 20 Hc: 52 Gr: 35

JOCS PARALÍMPICS Llombarda, encisam i poma / Lombarda, lechuga y manzana	E
Piscina de verdures /Piscina de verduras	1P
Atletisme de costelles al forn amb salsa de verdures / Atletismo de costillas al horno con salsa de verduras	2P
Fruita de temporada	P

28 Divendres /Viernes
Kc: 620 Pr: 26 Hc: 39 Gr: 35

Encisam, carlota i ceba /Lechuga, zanahoria y cebolla	E
Llentilles casolanes /Lentejas caseras	1P
Truit amb tonyina /Tortilla con atún	2P
Làctic Bullit valencià i cuixes de conill al forn / Hervido valenciano y muslos de conejo al	P