



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>07</b> 590 63 25 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 I6 I9</b><br/>Tortilla francesa con dados de calabacín <b>I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Ternera en salsa con tomate y calabacín</b></p>                 | <p><b>08</b> 872 92 33 41</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Macarrones integrales con salsa de setas gratinados (con queso) <b>A9 A1 A7 I7</b><br/>Calamares enharinados caseros con bravas de zanahoria <b>A4 A8 A1 I8 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate</b></p> | <p><b>02</b> 734 78 35 31</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Tallarines con boloñesa vegetal <b>A1 A7 A14 I6</b><br/>Revuelto de huevo con patata y jamón cocido <b>A7 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I8</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Pechuga de pollo con patatas al horno</b></p> | <p><b>03</b> 991 75 49 51</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria<br/>Alubias ecológicas con verduras <b>A3 I10 I6</b><br/>Longanizas con salsa de tomate <b>A3 A9 I2 I5 I8 I7</b><br/>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p><b>Merluza en salsa con guisantes</b></p>                  | <p><b>04</b> 655 65 32 28</p> <p>Lechuga, aceitunas y rábano<br/>Gratén de patatas, verduras y queso <b>A9 I7</b><br/>Gallo al limón con judías verdes <b>A8 I8 I6 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Pisto con arroz blanco</b></p>  |
| <p><b>14</b> 633 67 17 32</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz <b>A1 A7</b><br/>Fideos secos de la huerta <b>A7 I7</b><br/>Tortilla francesa con pisto<br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Albóndigas de ternera en salsa</b></p>  | <p><b>15</b> 684 82 31 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A3 A9 I10 I6</b><br/>Pollo asado con patatas al pimentón dulce <b>I8 I5 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla de espinacas</b></p>   | <p><b>09</b> 599 63 31 25</p> <p>Lechuga, zanahoria y aceitunas<br/>Crema de calabaza y boniato<br/>Pechuga de pollo con arroz basmati y pasas <b>A3 A5 A13 I8 I5 I7</b><br/>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína</b></p>  | <p><b>10</b> 612 80 32 17</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Potaje de garbanzos con verduras <b>I6</b><br/>Panini casero de jamón york y queso <b>A1 A9 A14 I2 I5 I8 I7 I6</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla francesa con bastones de boniato</b></p> | <p><b>11</b> 722 98 37 20</p> <p>Arroz del senyoret <b>A4 A8 A3 A11 I8 I7</b><br/>Ensalada completa (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz, medio huevo duro) <b>A8 I7 I8</b><br/>Vaso de leche y Pieza de Fruta <b>A9 I7</b></p> <p><b>Menestra de verdura salteada con gambitas</b></p> |
| <p><b>21</b> 639 64 28 30</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Crema de puerros y pera <b>A3</b><br/>Ragout de magro en salsa con cous cous <b>A1 A7 I8 I5 I2 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Salmón al papillote con verduras</b></p>                      | <p><b>22</b> 728 75 33 32</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Garbanzos con sepia y calabaza <b>A4 A8 A11 I8 I7 I6</b><br/>Huevos gratinados con bechamel casera <b>A7 A1 A9 A13 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Chuletas de pavo con salteado de verduras</b></p>   | <p><b>16</b> 636 90 22 21</p> <p>Ensalada de temporada con naranja <b>A3 A5 A13 A9 I7</b><br/>Arroz de otoño (magro, champiñón, calabaza) <b>I5 I2 I7 I8</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Merluza a la vasca</b></p>   | <p><b>17</b> 570 65 39 18</p> <p>Lechuga, tomate y maíz<br/>Lentejas con manzana <b>A1 A6 I6 I9</b><br/>Bacalao con pesto de brócoli <b>A8 I8 I7</b><br/>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p><b>Panini casero de jamón serrano y tomate natural</b></p>                        | <p><b>18</b> 616 74 34 25</p> <p>Snack de Palomitas de Maíz<br/>Sopa de pescado (con estrellitas) <b>A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7</b><br/>Tortilla de patatas con ensalada<br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Abadejo con judías verdes</b></p>  |
| <p><b>28</b> 622 50 24 36</p> <p>Lechuga, manzana y aceitunas<br/>Guisado de patata con verduras <b>A3</b><br/>Lomo de cerdo con dados de calabaza ecológica <b>A14 I5 I2 I8 I7 I6</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Croquetas de bacalao con tomate natural</b></p> | <p><b>29</b> 851 104 52 24</p> <p>Lechuga, espinacas y pepino<br/>Sopa de fideos <b>A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2</b><br/>Cocido completo <b>I8 I7 I5 I2 I6</b><br/>Yogur y pieza de fruta <b>A9 I7</b></p> <p><b>Merluza con crema de guisantes</b></p>   | <p><b>23</b> 561 74 24 18</p> <p>Lechuga, pepino y tomate<br/>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria <b>A3 A1</b><br/>Boquerones frescos de lonja enharinados <b>A1 A8 I8 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Pechuga de pollo con calabacín</b></p>              | <p><b>30</b> 774 101 28 27</p> <p>Lechuga, manzana y zanahoria<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Tortilla francesa con "pan tumaca" <b>A7 A1 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Longanizas con ensalada</b></p>   | <p><b>25</b> 637 67 46 20</p> <p>Lechuga, maíz y aceitunas<br/>Lentejas con verduras y boniato <b>A1 I6 I9</b><br/>Merluza en salsa con guisantes <b>A8 I6 I7 I8</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla de patatas y cebolla</b></p>  |



A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>02</b> 734 78 35 31</p> <p>Encisam, cogombre i carlota</p> <p>Tallarins amb bolonyesa A1 A7 A14<br/>vegetal I6</p> <p>Regirat d'ou amb creïlla A7 A3 A9 A14 I2<br/>i pernil dolç I5 I6 I7 I8</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Pit de pollastre amb creïlles al forn</b></p> | <p><b>03</b> 991 75 49 51</p> <p>Encisam, dacs i carlota</p> <p>Mongetes ecològiques amb A3 I10<br/>verdures I6</p> <p>Llonganisses amb salsa de A3 A9 I2 I5<br/>tomata I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7</p> <p><b>Lluç en salsa amb pèsols</b></p>   | <p><b>04</b> 655 65 32 28</p> <p>Encisam, olives i rave</p> <p>Creïlles gratinades, verdures i A9<br/>formatge I7</p> <p>Gall a la llima amb batxoqueta A8 I8 I6 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Samfaina amb arròs blanc</b></p>                                |
| <p><b>07</b> 590 63 25 25</p> <p>Enciam, poma i cogombre</p> <p>Llentilles ecològiques amb A1 I6<br/>verdures I9</p> <p>Truita francesa amb daus de A7<br/>carabasseta I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Vedella amb salsa amb tomàquet i carbassó</b></p>                      | <p><b>08</b> 872 92 33 41</p> <p>Espinacs, tomata i carlota</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de A9 A1<br/>bolets gratinats (amb formatge) A7 I7</p> <p>Calamars enfarinats casolans A4 A8<br/>amb braves de carlota A1 I8 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'orn amb ceba i tomaca</b></p> | <p><b>09</b> 599 63 31 25</p> <p>Enciam, carlota i olives</p> <p>Crema de carabassa i moniato</p> <p>Pit de pollastre amb arròs A3 A5 A13<br/>basmati i passes I8 I5 I7</p> <p>Iogurt A9 I7</p> <p><b>Abadejo a la biscaïna</b></p>                                      |
| <p><b>14</b> 633 67 17 32</p> <p>Encisam, carlota i dacs</p> <p>Fideus de l'horta A1 A7<br/>Truita francesa amb samfaina A7 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Mandonguilles de vedella en salsa</b></p>   | <p><b>15</b> 684 82 31 25</p> <p>Enciam, poma i cogombre</p> <p>Crema bretona (fesols blancs i A3 A9 I10<br/>porros) I6</p> <p>Pollastre rostit amb creïlles al pebre I8 I5<br/>roig dolç I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita d'espinacs</b></p>  | <p><b>16</b> 636 90 22 21</p> <p>Amanida de temporada amb A3 A5 A13<br/>taronja A9 I7</p> <p>Arròs de tardor (magre, I5 I2<br/>xampinyó, carabassa) I7 I8</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Lluç a la basca</b></p>   |
| <p><b>21</b> 639 64 28 30</p> <p>Espinacs, tomata i carlota</p> <p>Crema de porros i pera A3</p> <p>Ragout de magre en salsa A1 A7 I8 I5<br/>amb cous cous I2 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Salmó a la papillota amb verdures</b></p>                                       | <p><b>22</b> 728 75 33 32</p> <p>Encisam, espinacs i dacs</p> <p>Cigrons amb sépia i A4 A8 A11 I8<br/>carabassa I7 I6</p> <p>Ous gratinats amb beixamel A7 A1 A9<br/>casolana A13 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Xulletes de titot amb saltejat de verdures</b></p>   | <p><b>23</b> 561 74 24 18</p> <p>Encisam, cogombre i tomaca</p> <p>Macarrons ecològics amb tomaca, A3<br/>xampinyó i carlota A1</p> <p>Seitons frescs de llotja A1 A8 I8<br/>enfarinats I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Pit de pollastre amb carabasseta</b></p> |
| <p><b>28</b> 622 50 24 36</p> <p>Enciam, poma i olives</p> <p>Guisat de creïlla amb verdures A3</p> <p>Llom de porc amb daus de A14 I5 I2<br/>carabassa ecològica I8 I7 I6</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Croquetes d'abadejo amb tomaca natural</b></p>                        | <p><b>29</b> 851 104 52 24</p> <p>Encisam, espinacs i cogombre</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2<br/>Olla completa I8 I7 I5 I2 I6</p> <p>Iogurt i peça de fruita A9 I7</p> <p><b>Lluç amb crema de pèsols saltats</b></p>   | <p><b>30</b> 774 101 28 27</p> <p>Encisam, cogombre i tomaca</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Truita francesa amb "pa tumaca" A7 A1 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>Llonganisses amb amanida</b></p>  |



**17** 570 65 39 18

Enciam, tomaca i dacs

Llenties amb poma A1 A6 I6 I9  
Bacallà amb pesto de bròquil A8 I8 I7

Iogurt A9 I7

**Panini casolà de pernil i tomata natural**

**25** 637 67 46 20

Encisam, dacs i olives

Llenties amb verdures i moniato A1 I6 I9

Lluç en salsa amb pèsols A8 I6 I7 I8

Fruita de temporada

**Truita de creïlles i ceba**





|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p><b>07</b> 590 63 25 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9<br/>Tortilla francesa con dados de calabacín A7 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Huevos rotos con calabacín</p>      | <p><b>08</b> 872 92 33 41</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Macarrones integrales con salsa de setas gratinados (con queso) A9 A1 A7 I7<br/>Calamares enharinados caseros A4 A8<br/>con bravas de zanahoria A1 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Berenjena, tomate y queso al horno</p> | <p><b>02</b> 734 78 35 31</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Tallarines con boloñesa vegetal A1 A7 (soja texturizada) A14 I6<br/>Revuelto de verduras con queso A7 A3 A9 A14<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural</p> | <p><b>03</b> 991 75 49 51</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria<br/>Alubias ecológicas con verduras A3 I10 I6<br/>Hamburguesa de verduras A3 A9<br/>Yogur A9 I7</p> <p>Merluza en salsa con guisantes</p>               | <p><b>04</b> 655 65 32 28</p> <p>Lechuga, aceitunas y rábano<br/>Gratén de patatas, verduras y queso A9 I7<br/>Gallo al limón con judías A8 I8 I6 verdes I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Pisto con arroz blanco</p>   |
| <p><b>14</b> 633 67 17 32</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fideos secos de la huerta A1 A7<br/>Tortilla francesa con pisto A7 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Albóndigas de bacalao con ensalada</p>                     | <p><b>15</b> 684 82 31 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I10 I6<br/>Tortilla de patatas<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de espinacas</p>  | <p><b>09</b> 599 63 31 25</p> <p>Lechuga, zanahoria y aceitunas<br/>Crema de calabaza y boniato<br/>Pisto con arroz blanco A3 A5 A13<br/>Yogur A9 I7</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p>  | <p><b>10</b> 612 80 32 17</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Potaje de garbanzos con verduras I6<br/>Panini de atún A1 A9 A14<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla francesa con bastones de boniato</p>        | <p><b>11</b> 722 98 37 20</p> <p>Arroz del senyoret A4 A8 A3 A11 I8 I7<br/>Ensalada completa (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz, medio huevo duro) A8 I7 I8<br/>Vaso de leche y Pieza de Fruta A9 I7</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p> |
| <p><b>21</b> 639 64 28 30</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Crema de puerros y pera A3<br/>Verduras salteadas con soja texturizada y cuscús A1 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Salmón al papillote con verduras</p>   | <p><b>22</b> 728 75 33 32</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Garbanzos con sepia y calabaza A4 A8 A11 I8 I7 I6<br/>Huevos gratinados con bechamel casera A7 A1 A9 A13 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada</p>                                 | <p><b>16</b> 636 90 22 21</p> <p>Ensalada de temporada con naranja A3 A5 A13 A9 I7<br/>Paella de otoño con verduras y setas<br/>Fruta de temporada</p> <p>Merluza a la vasca</p>   | <p><b>17</b> 570 65 39 18</p> <p>Lechuga, tomate y maíz<br/>Lentejas con manzana A1 A6 I6 I9<br/>Bacalao con pesto de brócoli A8 I8 I7<br/>Yogur A9 I7</p> <p>Panini de atún</p>                                   | <p><b>18</b> 616 74 34 25</p> <p>Snack de Palomitas de Maíz<br/>Sopa de pescado (con estrellitas) A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7<br/>Tortilla de patatas con ensalada A7 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Abadejo con judías verdes</p>                              |
| <p><b>28</b> 622 50 24 36</p> <p>Lechuga, manzana y aceitunas<br/>Guisado de patata con verduras A3<br/>Merluza con dados de calabaza ecológica A14<br/>Fruta de temporada</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate natural</p> | <p><b>29</b> 851 104 52 24</p> <p>Lechuga, espinacas y pepino<br/>Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6<br/>Garbanzos rehogados con verduras<br/>Yogur y pieza de fruta A9 I7</p> <p>Merluza con crema de guisantes</p>   | <p><b>23</b> 561 74 24 18</p> <p>Lechuga, pepino y tomate<br/>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria A3 A1<br/>Boquerones frescos de lonja enharinados A1 A8 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla con calabacín</p>             | <p><b>30</b> 774 101 28 27</p> <p>Lechuga, manzana y zanahoria<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural</p> | <p><b>25</b> 637 67 46 20</p> <p>Lechuga, maíz y aceitunas<br/>Lentejas con verduras y boniato A1 I6 I9<br/>Merluza en salsa con guisantes A8 I6 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p>  |



A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

**07** 590 63 25

Enciam, poma i cogombre

Llenties ecològiques amb verdures **A1 I6 I9**

Truita francesa amb daus de carabasseta **A7 I7**

Fruita de temporada

**Ous trencats amb carbassó**

**14** 633 67 17 32

Enciam, carlota i dacsca

Fideus de l'horta **A1 A7**

Truita francesa amb samfaina **A7 I7**

Fruita de temporada

**Mandonguilles d'abadejo amb amanida**

**21** 639 64 28 30

Espinacs, tomata i carlota

Crema de porros i pera **A3**

**Verdures saltejades amb soia texturitzada i cuscús** **A1 A7**

Fruita de temporada

**Salmó a la papillota amb verdures**

**28** 622 50 24 36

Enciam, poma i olives

Guisat de creïlla amb verdures **A3**

**Lluç amb daus de carbassa ecològica** **A14**

Fruita de temporada

**Croquetes d'abadejo amb tomaca natural**

**08** 872 92 33 41

Espinacs, tomata i carlota

Macarrons integrals amb salsa de bolets gratinats (amb formatge) **A9 A1 A7 I7**

Calamars enfarinats casolans amb braves de carlota **A4 A8 A1 I8 I7**

Fruita de temporada

**Albergínia, tomata i formatge al forn**

**15** 684 82 31 25

Enciam, poma i cogombre

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 A9 I10 I6**

**Truita de creïlles**

Fruita de temporada

**Truita d'espinacs**

**22** 728 75 33 32

Enciam, espinacs i dacsca

Cigrons amb sépia i carabassa **A4 A8 A11 I8 I7 I6**

Ous gratinats amb beixamel casolana **A7 A1 A9 A13 I7**

Fruita de temporada

**Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada**

**29** 851 104 52 24

Enciam, espinacs i cogombre

**Sopa de verdures amb fideus** **A1 A7 A6**

**Cigrons ofegats amb verdures**

Iogurt i peça de fruita **A9 I7**

**Lluç amb crema de pèsols saltats**

**02** 734 78 35 31

Enciam, cogombre i carlota

Tallarins amb bolonyesa vegetal **A1 A7 A14 I6**

**Remenat de verdures i formatge** **A7 A3 A9 A14**

Fruita de temporada

**Tortilla de creïlla amb tomata natural**

**09** 599 63 31 25

Enciam, carlota i olives

Crema de carabassa i moniato

**Samfaina amb arròs blanc** **A3 A5 A13 A9 I7**

Iogurt

**Abadejo a la biscaina**

**16** 636 90 22 21

Amanida de temporada amb taronja **A3 A5 A13 A9 I7**

**Paella de tardor amb verdures i bolets**

Fruita de temporada

**Lluç a la basca**

**23** 561 74 24 18

Enciam, cogombre i tomaca

Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota **A3 A1**

Seitons frescs de llotja enfarinats **A1 A8 I8 I7**

Fruita de temporada

**Truita amb carbassó**

**30** 774 101 28 27

Enciam, cogombre i tomaca

Arròs amb fesols i naps

Truita francesa amb "pa tumaca" **A7 A1 I7**

Fruita de temporada

**Tortilla de creïlla amb tomata natural**

**03** 991 75 49 51

Enciam, dacsca i carlota

Mongetes ecològiques amb verdures **A3 I10 I6**

**Hamburguesa de verdures** **A3 A9 A9 I7**

Iogurt

**Lluç en salsa amb pèsols**

**10** 612 80 32 17

Enciam, espinacs i dacsca

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

**Panini de tonyina** **A1 A9 A14**

Fruita de temporada

**Truita francesa amb bastons de moniato**

**17** 570 65 39 18

Enciam, tomaca i dacsca

Llenties amb poma **A1 A6 I6 I9**

Bacallà amb pesto de bròquil **A8 I8 I7**

Iogurt **A9 I7**

**Panini de tonyina**



**04** 655 65 32 28

Enciam, olives i rave

Creïlles gratinades, verdures i formatge **A9 I7**

Gall a la llima amb batxoqueta **A8 I8 I6 I7**

Fruita de temporada

**Samfaina amb arròs blanc**

**11** 722 98 37 20

Arròs del Senyoret **A4 A8 A3 A11 I8 I7**

Amanida completa (enciam, tomaca, olives, tonyina, dacsca, mig ou dur) **A8 A7 I7 I8**

Got de llet i Peça de Fruita **A9 I7**

**Minestra de verdura saltada amb gambetes**

**18** 616 74 34 25

Snack de Crispetes de Dacsca

Sopa de peix (amb estretletes) **A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7**

Truita de creïlles amb amanida **A7 I7**

Fruita de temporada

**Abadejo amb bajoquetes**

**25** 637 67 46 20

Enciam, dacsca i olives

Llenties amb verdures i moniato **A1 I6 I9**

Lluç en salsa amb pèsols **A8 I6 I7 I8**

Fruita de temporada

**Truita de creïlles i ceba**

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja  
I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | administracion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p>07 590 63 25 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Lentejas ecológicas con verduras A1 A6 A5<br/>Tortilla francesa con dados de calabacín A7 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Huevos rotos con calabacín</p>                    | <p>08 872 92 33 41</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Macarrones integrales con salsa de setas gratinados (con queso) A9 A1 A7 A7<br/>Tortilla de zanahoria A4 A8 A1<br/>Fruta de temporada</p> <p>Berenjena, tomate y queso al horno</p> | <p>02 734 78 35 31</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Tallarines con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A6<br/>Revuelto de verduras con A7 A5 A5 A14<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural</p> | <p>03 991 75 49 51</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria<br/>Alubias ecológicas con verduras A3 A1 A6<br/>Hamburguesa de verduras A3 A5<br/>Yogur A5 A7</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p>      | <p>04 655 65 32 28</p> <p>Lechuga, aceitunas y rábano<br/>Gratén de patatas, verduras y queso A5 A7<br/>Tortilla de patatas con judías verdes A8<br/>Fruta de temporada</p> <p>Pisto con arroz blanco</p>        |
| <p>14 633 67 17 32</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fideos secos de la huerta A1 A7<br/>Tortilla francesa con pisto A7 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Brocheta de verduras con parmentier de patata</p>                        | <p>15 684 82 31 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 A1 A6<br/>Pollo asado y patatas<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de espinacas</p>   | <p>09 599 63 31 25</p> <p>Lechuga, zanahoria y aceitunas<br/>Crema de calabaza y boniato<br/>Pechuga de pollo con arroz A3 A5 A1 A3 A5 A7<br/>Yogur A5 A7</p> <p>Brocheta de verduras con parmentier de patata</p>                          | <p>10 612 80 32 17</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Potaje de garbanzos con verduras A6<br/>Panini de queso A1 A5 A14<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla francesa con bastones de boniato</p>       | <p>11 722 98 37 20</p> <p>Paella de verduras A4 A8 A3 A11<br/>Ensalada completa (sin atún) A8 A7<br/>Vaso de leche y Pieza de Fruta A9 A7</p> <p>Menestra de verduras rehogadas</p>                              |
| <p>21 639 64 28 30</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Crema de puerros y pera A3<br/>Verduras salteadas con soja texturizada y cuscús A1 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Verduras del chef (cebolla, pimiento, berenjena)</p> | <p>22 728 75 33 32</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Garbanzos con calabaza A4 A8 A11<br/>Huevos gratinados con bechamel casera A7 A1 A9 A1 A3 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada</p>      | <p>16 636 90 22 21</p> <p>Ensalada de temporada con naranja A3 A5 A1 A3 A5 A7<br/>Paella de otoño con verduras y setas<br/>Fruta de temporada</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p>   | <p>17 570 65 39 18</p> <p>Lechuga, tomate y maíz<br/>Lentejas con manzana A1 A6 A6 A5<br/>Brócoli gratinado A2<br/>Yogur A5 A7</p> <p>Panini de queso</p>   | <p>18 616 74 34 25</p> <p>Snack de Palomitas de Maíz<br/>Sopa de verduras A3 A4 A11 A1 A7 A8<br/>Tortilla de patatas con ensalada A7 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p>      |
| <p>28 622 50 24 36</p> <p>Lechuga, manzana y aceitunas<br/>Guisado de patata con verduras A3<br/>Tosta de hummus de garbanzos A14<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tomate con albahaca y queso</p>                                      | <p>29 851 104 52 24</p> <p>Lechuga, espinacas y pepino<br/>Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6<br/>Garbanzos rehogados con verduras<br/>Yogur y pieza de fruta A5 A7</p> <p>Guisantes salteados con cebolla y ajo</p>                          | <p>23 561 74 24 18</p> <p>Lechuga, pepino y tomate<br/>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria A3 A1<br/>Verduras en tempura A1 A8<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla con calabacín</p>                                 | <p>30 774 101 28 27</p> <p>Lechuga, manzana y zanahoria<br/>Arrós amb fesols i naps<br/>Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural</p> | <p>25 637 67 46 20</p> <p>Lechuga, maíz y aceitunas<br/>Lentejas con verduras y boniato A1 A6 A5<br/>Guisantes salteados con tomate y cebolla A8<br/>Fruta de temporada</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> |



A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja  
18 - Ovolactovegetariano 110 - Sin alubias 15 - Sin carne 12 - Sin cerdo 16 - Sin legumbres 19 - Sin lentejas 17 - Vegano



|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p><b>07</b> 590 63 25 25</p> <p>Enciam, poma i cogombre<br/>Llentilles ecològiques amb verdures<br/>Truita francesa amb daus de carbasseta<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Ous trencats amb carbassó</b></p>                           | <p><b>08</b> 872 92 33 41</p> <p>Espinacs, tomata i carlota<br/>Macarrons integrals amb salsa de bolets gratinats (amb formatge)<br/><b>Truita de carlota</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Albergínia, tomata i formatge al forn</b></p> | <p><b>02</b> 734 78 35 31</p> <p>Encisam, cogombre i carlota<br/>Tallarins amb bolonyesa vegetal<br/><b>Remenat de verdures formatge</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Tortilla de creïlla amb tomata natural</b></p> | <p><b>03</b> 991 75 49 51</p> <p>Encisam, dacsa i carlota<br/>Mongetes ecològiques amb verdures<br/><b>Hamburguesa de verdures</b><br/>logurt</p> <p><b>Pèsols saltejats amb tomata i ceba</b></p>            | <p><b>04</b> 655 65 32 28</p> <p>Encisam, olives i rave<br/>Creïlles gratinades, verdures i formatge<br/><b>Truita de patates amb amb mongetes verdes</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Samfaina amb arròs blanc</b></p> |
| <p><b>14</b> 633 67 17 32</p> <p>Encisam, carlota i dacsa<br/>Fideus de l'horta<br/>Truita francesa amb samfaina<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Broqueta de verdures amb parmentier de creïlla</b></p>                                 | <p><b>15</b> 684 82 31 25</p> <p>Enciam, poma i cogombre<br/>Crema bretona (fesols blancs i porros)<br/><b>Pollastre rostit amb creïlles</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita d'espínacs</b></p>                                      | <p><b>09</b> 599 63 31 25</p> <p>Enciam, carlota i olives<br/>Crema de carabassa i moniato<br/><b>Pit de pollastre amb arròs</b><br/>logurt</p> <p><b>Broqueta de verdures amb parmentier de creïlla</b></p>              | <p><b>10</b> 612 80 32 17</p> <p>Encisam, espinacs i dacsa<br/>Potatge de cigrons amb verdures<br/><b>Panini formatge</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita francesa amb bastons de moniato</b></p>    | <p><b>11</b> 722 98 37 20</p> <p><b>Paella de verdures</b><br/><b>Amanida completa (sense tonyina)</b><br/>Got de llet i Peça de Fruita</p> <p><b>Menestra de verdures</b></p>   |
| <p><b>21</b> 639 64 28 30</p> <p>Espinacs, tomata i carlota<br/>Crema de porros i pera<br/><b>Verdures saltejades amb sola texturitzada i cuscús</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Verdures del xef(ceba, pebrot, albergínia)</b></p> | <p><b>22</b> 728 75 33 32</p> <p>Encisam, espinacs i dacsa<br/><b>Cigrons amb carabassa</b><br/>Ous gratinats amb beixamel casolana<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada</b></p>             | <p><b>16</b> 636 90 22 21</p> <p>Amanida de temporada amb taronja<br/><b>Paella de tardor amb verdures i bolets</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Pèsols saltejats amb tomata i ceba</b></p>                          | <p><b>17</b> 570 65 39 18</p> <p>Enciam, tomaca i dacsa<br/>Llenties amb poma<br/><b>Brocoli gratinat</b><br/>logurt</p> <p><b>Panini formatge</b></p>  | <p><b>18</b> 616 74 34 25</p> <p>Snack de Crispetes de Dacsa<br/><b>Sopa de verdures</b><br/>Truita de creïlles amb amanida<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Bajoquetes saltades amb pernil</b></p>                         |
| <p><b>28</b> 622 50 24 36</p> <p>Enciam, poma i olives<br/>Guisat de creïlla amb verdures<br/><b>Tosta d'humus de cigrons</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Tomaca amb alfàbega i formatge</b></p>                                    | <p><b>29</b> 851 104 52 24</p> <p>Encisam, espinacs i cogombre<br/><b>Sopa de verdures amb fideus</b><br/><b>Cigrons ofegats amb verdures</b><br/>logurt i peça de fruita</p> <p><b>Pèsols saltejats amb all i ceba</b></p>                   | <p><b>23</b> 561 74 24 18</p> <p>Encisam, cogombre i tomaca<br/>Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota<br/><b>Verdures en tempura</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita amb carbassó</b></p>           | <p><b>30</b> 774 101 28 27</p> <p>Encisam, cogombre i tomaca<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Truita francesa amb "pa tumaca"<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Tortilla de creïlla amb tomata natural</b></p> | <p><b>25</b> 637 67 46 20</p> <p>Encisam, dacsa i olives<br/>Llenties amb verdures i moniato<br/><b>Pèsols saltejats amb tomata i ceba</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita de creïlles i ceba</b></p>               |



A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol-lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa All - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja 18 - Ovolactovegetariano 110 - Sin alubias 15 - Sin carne 12 - Sin cerdo 16 - Sin legumbres 19 - Sin lentejas 17 - Vegano



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>07</b> 590 63 25 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 I6 I9</b><br/>Tortilla francesa con dados de calabacín <b>I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Ternera en salsa con tomate y calabacín</b></p>   | <p><b>08</b> 872 92 33 41</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Macarrones integrales con salsa de setas gratinados (con queso) <b>A9 A1 A7 I7</b><br/>Calamares enharinados caseros con bravas de zanahoria <b>A4 A8 A1 I8 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate</b></p> | <p><b>02</b> 734 78 35 31</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria<br/>Tallarines con boloñesa vegetal (soja texturizada) <b>A1 A7 A14 I6</b><br/><b>Revuelto de verduras con queso</b> <b>A7 A3 A9 A14</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Pechuga de pollo con patatas al horno</b></p> | <p><b>03</b> 991 75 49 51</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria<br/>Alubias ecológicas con verduras <b>A3 I10 I6</b><br/><b>Longanizas de pollo con ensalada</b> <b>A3 A9</b><br/>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p><b>Merluza en salsa con guisantes</b></p> | <p><b>04</b> 655 65 32 28</p> <p>Lechuga, aceitunas y rábano<br/>Gratén de patatas, verduras y queso <b>A9 I7</b><br/>Gallo al limón con judías verdes <b>A8 I8 I6 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Pisto con arroz blanco</b></p>  |
| <p><b>14</b> 633 67 17 32</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fideos secos de la huerta <b>A1 A7 A7 I7</b><br/>Tortilla francesa con pisto<br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Albóndigas de ternera en salsa</b></p>                                       | <p><b>15</b> 684 82 31 25</p> <p>Lechuga, manzana y pepino<br/>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A3 A9 I10 I6</b><br/>Pollo asado con patatas al pimentón dulce <b>I8 I5 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla de espinacas</b></p>   | <p><b>09</b> 599 63 31 25</p> <p>Lechuga, zanahoria y aceitunas<br/>Crema de calabaza y boniato<br/>Pechuga de pollo con arroz basmati y pasas <b>A3 A5 A13 I8 I5 I7</b><br/>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína</b></p>  | <p><b>10</b> 612 80 32 17</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Potaje de garbanzos con verduras <b>I6</b><br/><b>Panini de atún</b> <b>A1 A9 A14</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla francesa con bastones de boniato</b></p>          | <p><b>11</b> 722 98 37 20</p> <p>Arroz del senyoret <b>A4 A8 A3 A11 I8 I7</b><br/>Ensalada completa (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz, medio huevo duro) <b>A8 I7 I8</b><br/>Vaso de leche y Pieza de Fruta <b>A9 I7</b></p> <p><b>Menestra de verdura salteada con gambitas</b></p> |
| <p><b>21</b> 639 64 28 30</p> <p>Espinacas, tomate y zanahoria<br/>Crema de puerros y pera <b>A3</b><br/><b>Verduras salteadas con soja texturizada y cuscús</b> <b>A1 A7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Salmón al papillote con verduras</b></p>   | <p><b>22</b> 728 75 33 32</p> <p>Lechuga, espinacas y maíz<br/>Garbanzos con sepia y calabaza <b>A4 A8 A11 I8 I7 I6</b><br/>Huevos gratinados con bechamel casera <b>A7 A1 A9 A13 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Chuletas de pavo con salteado de verduras</b></p>   | <p><b>16</b> 636 90 22 21</p> <p>Ensalada de temporada con naranja <b>A3 A5 A13 A9 I7</b><br/><b>Paella de otoño con verduras y setas</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Merluza a la vasca</b></p>  | <p><b>17</b> 570 65 39 18</p> <p>Lechuga, tomate y maíz<br/>Lentejas con manzana <b>A1 A6 I6 I9</b><br/>Bacalao con pesto de brócoli <b>A8 I8 I7</b><br/>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p><b>Panini de atún</b></p>                                     | <p><b>18</b> 616 74 34 25</p> <p>Snack de Palomitas de Maíz<br/>Sopa de pescado (con estrellitas) <b>A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7</b><br/>Tortilla de patatas con ensalada<br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Abadejo con judías verdes</b></p>  |
| <p><b>28</b> 622 50 24 36</p> <p>Lechuga, manzana y aceitunas<br/>Guisado de patata con verduras <b>A3</b><br/><b>Merluza con dados de calabaza ecológica</b> <b>A14</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Croquetas de bacalao con tomate natural</b></p> | <p><b>29</b> 851 104 52 24</p> <p>Lechuga, espinacas y pepino<br/><b>Sopa de ave</b> <b>A1 A7 A6</b><br/><b>Patata cocida, verduras de cocido y pollo</b><br/>Yogur y pieza de fruta <b>A9 I7</b></p> <p><b>Merluza con crema de guisantes</b></p>  | <p><b>23</b> 561 74 24 18</p> <p>Lechuga, pepino y tomate<br/>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria <b>A3 A1</b><br/>Boquerones frescos de lonja enharinados <b>A1 A8 I8 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Pechuga de pollo con calabacín</b></p>            |  | <p><b>25</b> 637 67 46 20</p> <p>Lechuga, maíz y aceitunas<br/>Lentejas con verduras y boniato <b>A1 I6 I9</b><br/>Merluza en salsa con guisantes <b>A8 I6 I7 I8</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla de patatas y cebolla</b></p>  |
| <p><b>30</b> 774 101 28 27</p> <p>Lechuga, manzana y zanahoria<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Tortilla francesa con "pan tumaca" <b>A7 A1 I7</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>Longanizas de pollo con ensalada</b></p>                               |   |  |  |  |

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>07</b> 590 63 25 25</p> <p>Enciam, poma i cogombre<br/>Llentilles ecològiques amb verdures A1 I6<br/>Truita francesa amb daus de carabasseta A7 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Vedella amb salsa amb tomàquet i carbassó</b></p> | <p><b>08</b> 872 92 33 41</p> <p>Espinacs, tomata i carlota<br/>Macarrons integrals amb salsa de bolets gratinats (amb formatge) A9 A1 A7 I7<br/>Calamars enfarinats casolans amb braves de carlota A4 A8 A1 I8 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'orn amb ceba i tomaca</b></p> | <p><b>02</b> 734 78 35 31</p> <p>Encisam, cogombre i carlota<br/>Tallarins amb bolonyesa vegetal A1 A7 A14 I6<br/><b>Remenat de verdures i formatge</b> A7 A3 A9 A14<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Pit de pollastre amb creïlles al forn</b></p>    | <p><b>03</b> 991 75 49 51</p> <p>Encisam, dacs i carlota<br/>Mongetes ecològiques amb verdures A3 I10 I6<br/><b>Llonganisses de pollastre amb amanida</b> A3 A9<br/>Iogurt A9 I7</p> <p><b>Lluç en salsa amb pèsols</b></p> | <p><b>04</b> 655 65 32 28</p> <p>Encisam, olives i rave<br/>Creïlles gratinades, verdures i formatge A9 I7<br/>Gall a la llima amb batxoqueta A8 I8 I6 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Samfaina amb arròs blanc</b></p>                                   |
| <p><b>14</b> 633 67 17 32</p> <p>Encisam, carlota i dacs<br/>Fideus de l'horta A1 A7<br/>Truita francesa amb samfaina A7 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Mandonguilles de vedella en salsa</b></p>                                      | <p><b>15</b> 684 82 31 25</p> <p>Enciam, poma i cogombre<br/>Crema bretona (fesols blancs i porros) A3 A9 I10 I6<br/>Pollastre rostit amb creïlles al pebre roig dolç I8 I5 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita d'espinacs</b></p>  | <p><b>09</b> 599 63 31 25</p> <p>Enciam, carlota i olives<br/>Crema de carabassa i moniato<br/>Pit de pollastre amb arròs basmati i passes A3 A5 A13 I8 I5 I7<br/>Iogurt A9 I7</p> <p><b>Abadejo a la biscaïna</b></p>                                  | <p><b>10</b> 612 80 32 17</p> <p>Encisam, espinacs i dacs<br/>Potatge de cigrons amb verdures I6<br/><b>Panini de tonyina</b> A1 A9 A14<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita francesa amb bastons de moniato</b></p>    | <p><b>11</b> 722 98 37 20</p> <p>Arròs del Senyoret A4 A8 A3 A11 I8 I7<br/>Amanida completa (encisam, tomaca, olives, tonyina, dacs, mig ou dur) A8 A7 I7 I8<br/>Got de llet i Peça de Fruita A9 I7</p> <p><b>Minestra de verdura saltada amb gambetes</b></p> |
| <p><b>21</b> 639 64 28 30</p> <p>Espinacs, tomata i carlota<br/>Crema de porros i pera A3<br/><b>Verdures saltejades amb soja texturitzada i cuscús</b> A1 A7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Salmó a la papillota amb verdures</b></p>    | <p><b>22</b> 728 75 33 32</p> <p>Encisam, espinacs i dacs<br/>Cigrons amb sépia i carabassa A4 A8 A11 I8 I7 I6<br/>Ous gratinats amb beixamel casolana A7 A1 A9 A13 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Xulletes de titot amb saltejat de verdures</b></p>   | <p><b>16</b> 636 90 22 21</p> <p>Amanida de temporada amb taronja A3 A5 A13 A9 I7<br/><b>Paella de tador amb verdures i bolets</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Lluç a la basca</b></p>  | <p><b>17</b> 570 65 39 18</p> <p>Enciam, tomaca i dacs<br/>Llenties amb poma A1 A6 I6 I9<br/>Bacallà amb pesto de bròquil A8 I8 I7<br/>Iogurt A9 I7</p> <p><b>Panini de tonyina</b></p>                                     | <p><b>18</b> 616 74 34 25</p> <p>Snack de Crispetes de Dacs<br/>Sopa de peix (amb estretetes) A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7<br/>Truita de creïlles amb amanida A7 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Abadejo amb bajoquetes</b></p>                               |
| <p><b>28</b> 622 50 24 36</p> <p>Enciam, poma i olives<br/>Guisat de creïlla amb verdures A3<br/><b>Lluç amb daus de carbassa ecològica</b> A14<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Croquetes d'abadejo amb tomaca natural</b></p>             | <p><b>29</b> 851 104 52 24</p> <p>Encisam, espinacs i cogombre<br/>Sopa d'au A1 A7 A6<br/><b>Creïlla i verdures cuites amb pollastre</b><br/>Iogurt i peça de fruita A9 I7</p> <p><b>Lluç amb crema de pèsols saltats</b></p>   | <p><b>23</b> 561 74 24 18</p> <p>Encisam, cogombre i tomaca<br/>Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota A3 A1<br/>Seitons frescs de llotja enfarinats A1 A8 I8 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Pit de pollastre amb carabasseta</b></p> |   | <p><b>25</b> 637 67 46 20</p> <p>Encisam, dacs i olives<br/>Llenties amb verdures i moniato A1 I6 I9<br/>Lluç en salsa amb pèsols A8 I6 I7 I8<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Truita de creïlles i ceba</b></p>  |
| <p><b>30</b> 774 101 28 27</p> <p>Encisam, cogombre i tomaca<br/>Arròs amb fesols i naps<br/>Truita francesa amb "pa tumaca" A7 A1 I7<br/>Fruita de temporada</p> <p><b>Llonganisses de pollastre amb amanida</b></p>                        |   |   |   |  |



CEIP AMBRA (Pego)

nov-22



MENÚ HIPOCALÓRICA

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|---|---|--|
|   | 1  | 2   | 3   | 4  |
|   |  | Lechuga, pepino, zanahoria                              | Lechuga, maíz, zanahoria                      | Lechuga, aceitunas, rábano   |
|   |  | Tallarines con boloñesa vegetal (soja texturizada)      | Alubias ecológicas con verduras               | Parrillada de verduras   |
|   |  | Revuelto de huevo y pavo                                | Pechuga de pollo con salsa de tomate natural  | Gallo al limón con judías verdes   |
|   |  | Fruta de temporada                                      | Yogur natural                                 | Fruta de temporada   |
| 7   | 8  | 9   | 10  | 11   |
| Lechuga, manzana, pepino                      | Espinacas, tomate, zanahoria                         | Lechuga, zanahoria, aceitunas                           | Lechuga, espinacas, maíz                      | Ensalada completa (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz, medio huevo duro) |
| Lentejas ecológicas con verduras (sin patata) | Macarrones integrales con salsa de setas (sin queso) | Crema de calabaza                                       | Potaje de garbanzos con verduras (sin patata) |  |
| Tortilla francesa con dados de calabacín      | Calamar a la plancha con zanahoria                   | Pechuga de pollo con calabacín                          | Tosta integral con pavo y tomate natural      | Verduras salteadas con gambitas, merluza, sepia.                             |
| Fruta de temporada                            | Fruta de temporada                                   | Yogur natural   | Fruta de temporada                            | Vaso de leche desnatada y pieza de fruta                                     |
| 14  | 15   | 16  | 17  | 18   |
| Lechuga, zanahoria, maíz                      | Lechuga, manzana, pepino                             | Ensalada de temporada con naranja                       | Lechuga, tomate, maíz                         | Snack de palomitas de maíz   |
| Consomé                                       | Crema de verduras y legumbres                        | Arroz de otoño (magro, champiñón, calabaza)             | Lentejas con manzana (sin patata)             | Consomé de pescado   |
| Tortilla francesa con pisto                   | Pollo asado con patatas al pimentón dulce            |   | Bacalao con pesto de brócoli                  | Tortilla francesa con ensalada   |
| Fruta de temporada                            | Fruta de temporada                                   | Fruta de temporada                                      | Yogur natural                                 | Fruta de temporada   |
| 21  | 22   | 23  | 24  | 25   |
| Espinacas, tomate, zanahoria                  | Lechuga, espinacas, maíz                             | Lechuga, pepino, tomate                                 |   | Lechuga, maíz, aceitunas   |
| Crema de puerros y pera                       | Garbanzos con sepia y calabaza                       | Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria |   | Lentejas con verduras (sin patata)   |
| Pollo en salsa con verduras                   | Tortilla con calabacín                               | Pescado a la plancha/horno                              |   | Merluza en salsa con guisantes   |
| Fruta de temporada                            | Fruta de temporada                                   | Fruta de temporada                                      |   | Fruta de temporada   |
| 28  | 29   | 30  |   |  |
| Lechuga, manzana, aceitunas                   | Ensalada completa con atún                           | Lechuga, manzana, zanahoria                             |   |  |
| Crema de verduras                             | Guisado de pollo y verduras (sin patata)             | Alubias con verduras (sin patata)                       |   |  |
| Lomo con dados de calabaza ecológica          |  | Tortilla francesa con tomate natural a rodajas          |   |  |
| Fruta de temporada                            | Yogur natural y pieza de fruta                       | Fruta de temporada                                      |   |  |