




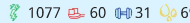




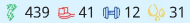
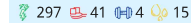




Menú basal diciembre

Menú sin carne





FESTIVO/FESTIU

FESTIVO/FESTIU

<p>01 </p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria Paella de otoño con verduras y setas Bacalao al horno con pimiento Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">3 8</p> <p>Merluza en salsa verde</p>	<p>02 </p> <p>Lechuga, manzana y pepino Lentejas con canela y calabaza Tortilla con dados de berenjena Lácteo</p> <p style="text-align: right;">6 1 3 7 9</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>	<p>03 </p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria Macarrones a la napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">9 1 7 8</p> <p>Tortilla con queso</p>	
<p>07 </p> <p>Lechuga, espinacas y aceitunas Hervido valenciano Tortilla de atún con dados de calabacín Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">3 7 8</p> <p>Lomo con pisto</p>	<p>09 </p> <p>Lechuga, zanahoria y aceitunas Canelones de espinacas con bechamel Skipper de bacalao Lácteo</p> <p style="text-align: right;">9 1 13 1 4 7 8 9 11 14 9</p> <p>Tortilla de zanahoria</p>	<p>10 </p> <p>Lechuga, espinacas y naranja Potaje de garbanzos con verduras Coca de pisto con sardina Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">1 7 9 13 14 8 6 10 8</p> <p>Salmon al papillote con verduras</p>	
<p>13 </p> <p>Lechuga, queso y tomate Espaguetis con boloñesa vegetal (soja texturizada) Bacalao en salsa con judías verdes Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">9 1 7 14 8</p> <p>Brocheta de verduras</p>	<p>14 </p> <p>Lechuga, zanahoria y naranja Alubias con verduras Tortilla de calabacín y tomate en rodajas Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">3 7</p> <p>Pizza de verduras</p>	<p>15 </p> <p>Lechuga, manzana y pepino Sopa de verduras Bacalao enharinado con calabacín Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">6 1 7 8 1</p> <p>Sepia a la plancha</p>	
<p>20 </p> <p>Lechuga, calabaza y pepino Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patatas Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">1 6 7</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p>	<p>21 </p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas Guisado de patata con verduras Tosta con tomate y atún horneada Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">8 1</p> <p>Judías verdes salteadas con tomate</p>	<p>22 </p> <p>Ensalada valenciana Hamburguesa de verduras con patatas fritas Postre navideño</p> <p style="text-align: right;">3 1</p> <p>Sopa marinera</p>	
<p>16 </p> <p>Lechuga, maíz y manzana Crema ECO (calabaza y patata ecológica) Cous cous con verduras al curry Postre casero: coca de zanahoria</p> <p style="text-align: right;">9 1 7 7 1 9</p> <p>Filete de rape gratinado con crema de naranja</p>			<p>17 </p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz Arroz milanese con queso parmesano Merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">9 8</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p>



Las castañas son muy ricas en nutrientes, las castañas aportan fibra e hidratos de carbono y son fuente natural de minerales como fósforo, calcio, hierro, zinc, magnesio y cobre.





- 1 - Gluten
- 2 - Altramuz
- 3 - Dioxido de azufre y sulfitos
- 4 - Molusco
- 5 - Cacahuete
- 6 - Apio
- 7 - Huevos
- 8 - Pescado
- 9 - Lacteo
- 10 - Mostaza
- 11 - Crustaceo
- 12 - Sesamo
- 13 - Frutos de cascara
- 14 - Legumbres (soja)
-  Kcal
-  Proteinas
-  Hidratos
-  Grasas

Menú basal desembre





Menú sin carne

FESTIVO/FESTIU





FESTIVO/FESTIU

13	 718  36  28  82
Encisam, formatge i tomaca	9
Espaguetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)	1 7
Abadejo en salsa amb bajoquetes	8
Fruita de temporada	





Broqueta de verdures

20	 789  98  33  31
Encisam, carabassa i cogombre	
Guisat de llentilles amb poma	1 6
Truita de creïlles	7
Fruita de temporada	





Abadejo a la biscaina

07	 609  45  24  31
Encisam, espinacs i olives	
Bullit valencià	3
Truita de tonyina amb daus de carbassó	7 8
Fruita de temporada	





Llom amb samfaina

14	 942  83  36  52
Encisam, carlota i taronja	
Fesols amb verdures	3
Truita de carbassó i tomata a rodanxes	7
Fruita de temporada	





Pizza de verdures

21	 439  41  12  31
Encisam, tomaca i olives	
Guisat de creïlla amb verdures	
Tosta amb tomaca i tonyina fornejada	8 1
Fruita de temporada	





Bajoquetes saltejades amb tomata

01	 667  39  19  77
Encisam, cogombre i carlota	
Paella de tardor amb verdures i bolets	3
Bacallà al forn amb pimentó	8
Fruita de temporada	





Lluç en salsa verda

15	 524  31  32  53
Enciam, poma i cogombre	
Sopa de verdures	6 1 7
Abadejo enfarinat amb carbasseta	8 1
Fruita de temporada	





Sèpia a la planxa

22	 297  41  4  15
Amanida valenciana	
Hamburguesa de verdures amb creïlles fregides	3
Postres nadalnques	1





Sopa marinera

02	 590  65  32  23
Enciam, poma i cogombre	
Llentilles amb canyella i carabassa	6 1 3
Truita amb daus d'albergínia	7
Lacti	9

Minestra de verdura saltada amb gambetes





09	 719  45  29  58
Enciam, carlota i olives	
Canelons d'espinacs amb beixamel	9 1 13
Skipper de bacallà	1 4 7 8 9 11 14
Lacti	9

Truita de carlota





16	 674  84  12  48
Encisam, dacsa i poma	
Crema ECO (carabassa i patata ecològica)	
Cous cous amb verdures al curri	9 1 7
Postre cassolà: coca de carlota	7 1 9

Filet de rap gratinat amb crema de taronja







03	 722  48  28  71
Encisam, dacsa i carlota	
Macarrons a la napolitana	9 1 7
Lluç amb pèsols saltats	8
Fruita de temporada	

Truita amb formatge

10	 1077  60  31  69
Encisam, espinacs i taronja	
Potatge de cigrons amb verdures	
Coca de samfaina amb sardina	1 7 9 13 14 8 6
Fruita de temporada	10

Salmó a la papillota amb verdures

17	 707  36  36  76
Encisam, carlota i dacsa	
Arròs milanesa amb formatge parmesà	9
Lluç amb salsa de ceba	8
Fruita de temporada	

Truita de creïlles i ceba

Les castanyes són molt riques en nutrients, les castanyes aporten fibra i hidrats de carboni i són font natural de minerals com fòsfor, calci, ferro, zinc, magnesi i coure. Las castanyes són molt riques en nutrients, les castanyes aporten fibra i hidrats de carboni i són font natural de minerals com fòsfor, calci, ferro, zinc, magnesi i coure.

1 - Gluten 2 - Tramús 3 - Diòxid de sofre i sulfits 4 - Mol·lusc 5 - Cacauet 6 - Api 7 - Ous 8 - Peix 9 - Lacti 10 - Mostassa 11 - Crustaci 12 - Sèsam 13 - Fruits de closca 14 - Soja

 Kcal  Proteïnes  Carbohidrats  Greixos