



Este mes se ofrecerá **mandarina y naranja ecológica**  
 Aquest mes s'ofereirà **mandarina i taronja ecològica**

<p><b>10</b> 752 69 14 62</p> <p>Ensalada valenciana                  Macarrones integrales con atún, maíz y tomate 1 7 8                  Rabas de calamar con chips de boniato 1 3 4 7 8 9 11 14                  Fruta de temporada</p> <p><b>Pechuga de pollo con calabacín</b></p>	<p><b>11</b> 611 38 14 52</p> <p>Lechuga, espinacas y naranja                  Arroz al horno 3 9 13                  Tostá integral con tomate y atún 1 8                  Fruta de temporada</p> <p><b>Bacalao en salsa con pimiento</b></p>	<p><b>12</b> 560 47 22 32</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria                  Lentejas jardinera 1                  Tortilla francesa con queso 7 9                  Fruta de temporada</p> <p><b>Costillas y patatas al horno</b></p>	<p><b>13</b> 804 33 46 43</p> <p>Lechuga, manzana y pepino                  Sopa de pescado con estrellitas 3 11 4 1 7                  Longanizas con pisto 3 9                  Lácteo 9</p> <p><b>Boquerones rebozados</b></p>	<p><b>14</b> 639 75 41 19</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz                  Garbanzos con espinacas                  Pollo al horno con manzana                  Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla de zanahoria</b></p>
<p><b>17</b> 927 93 34 59</p> <p>Lechuga, zanahoria y naranja                  Crema verde y naranja (guisantes, zanahoria)                  Patatas gratinadas (con carne picada) 3 9 14 1                  Fruta de temporada</p> <p><b>Pastel de merluza</b></p>	<p><b>18</b> 1108 70 33 133</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria                  Paella de garbanzos                  Croquetas caseras (16 de enero: día internacional de la croqueta) 1 13 9 7                  Fruta de temporada</p> <p><b>Tortilla de espinacas</b></p>	<p><b>19</b> 671 71 48 22</p> <p>Lechuga, tomate y maíz                  Lentejas caseras de verduras 1                  Merluza a la vizcaína 8                  Fruta de temporada</p> <p><b>Pollo al horno con limón</b></p>	<p><b>20</b> 617 40 34 34</p> <p>Lechuga, maíz y atún                  Marmitako de rape 3 8 1 4 6 7 9 10 11 12 14                  Lomo con salsa de cebolla y zanahoria 14                  Lácteo 9</p> <p><b>Menestra de verdura salteada con gambitas</b></p>	<p><b>21</b> 821 77 28 16</p> <p>Lechuga, maíz y manzana                  Fideuá 1 7 4 8 11 3                  Jamón york y queso 9 14                  Fruta de temporada</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p>
<p><b>24</b> 496 31 2 76</p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas                  Tosta con aceite y tomate 1                  Paella valenciana                  Fruta de temporada</p> <p><b>Sopa de fideos</b></p>	<p><b>25</b> 591 88 34 13</p> <p>Lechuga, manzana y pepino                  Lentejas con canela y calabaza 6 1 3                  Abadejo con patatas a lo pobre (ajo, perejil) 8                  Fruta de temporada</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p>	<p><b>26</b> 688 86 30 25</p> <p>Lechuga, espinacas y naranja                  Alubias con verduras 3                  Tortilla de patata con loncha de pavo 6 7 9 14                  Fruta de temporada</p> <p><b>Pechuga de pollo al queso</b></p>	<p><b>27</b> 683 23 29 96</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria                  Espaguetis con salsa de verduras 1 7                  Merluza en salsa 8                  Postre casero 7 1 9</p> <p><b>Solomillo de cerdo a la jardinera</b></p>	<p><b>28</b> 576 72 31 20</p> <p>Tomate, queso fresco y orégano 9                  Crema de calabaza ECO                  Alitas de pollo con patatas deluxe (horno)                  Fruta de temporada</p> <p><b>Pizza casera</b></p>
<p><b>31</b> 716 34 26 81</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria                  Macarrones a la carbonara 1 7 9 14 3                  Rape en salsa mery con zanahoria 8                  Fruta de temporada</p> <p><b>Crema de verduras</b></p>				

- 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
- Proteínas
- Hidratos
- Grasas

Este mes se ofrecerá **mandarina y naranja ecológica**  
 Aquest mes s'ofereix **mandarina i taronja ecológica**

<b>10</b> 752  69  14  62 Amanida valenciana Macarrons integrals amb tonyina, dacsca i tomàquet 1 7 8 Rabes de calamar amb xips de moniato 1 3 4 7 8 9 Fruita de temporada 11 14 <b>Pit de pollastre amb carabasseta</b>	<b>11</b> 611  38  14  52 Encisam, espinacs i taronja Arròs al forn 3 9 13 Tosta integral amb tomata i tonyina 1 8 Fruita de temporada <b>Abadejo en salsa amb pimentó</b>	<b>12</b> 560  47  22  32 Encisam, cogombre i carlota Llentilles jardinera 1 Truita francesa amb formatge 7 9 Fruita de temporada <b>Costelles i creïlles al forn</b>	<b>13</b> 804  33  46  43 Enciam, poma i cogombre Sopa de peix amb estreletes 3 11 4 1 7 Llonganisses amb samfaina 3 9 Lacti 9 <b>Boquerons arrebossats</b>	<b>14</b> 639  75  41  19 Encisam, carlota i dacsca Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada <b>Truita de carlota</b>
<b>17</b> 927  93  34  59 Encisam, carlota i taronja Crema verd i taronja (pésols, carlota) Patates gratinades (amb carn picada) 3 9 14 Fruita de temporada 1 <b>Pastís de lluç</b>	<b>18</b> 1108  70  33  133 Encisam, dacsca i carlota Paella de cigrons Croquetes casolanes (16 de gener: dia internacional de la croqueta) 1 13 Fruita de temporada 9 7 <b>Truita d'espinacs</b>	<b>19</b> 671  71  48  22 Enciam, tomaca i dacsca Llentilles casolanes de verdures 1 Lluç a la biscaina 8 Fruita de temporada <b>Pollastre al forn amb llima</b>	<b>20</b> 617  40  34  34 Enciam, dacsca i tonyina 8 Marmitako de rap 3 8 1 4 6 7 9 10 11 12 14 Llom de porc amb salsa de ceba i carlota 14 Lacti 9 <b>Minestra de verdura saltada amb gambetes</b>	<b>21</b> 821  77  28  16 Encisam, dacsca i poma Fideuà 1 7 4 8 11 3 Pernil dolç i formatge 9 14 Fruita de temporada <b>Bullit valencià</b>
<b>24</b> 496  31  2  76 Encisam, tomaca i olives Tosta amb oli i tomaca 1 Paella valenciana Fruita de temporada <b>Sopa de fideus</b>	<b>25</b> 591  88  34  13 Enciam, poma i cogombre Llentilles amb canyella i carabassa 6 1 3 Abadejo amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert) 8 Fruita de temporada <b>Crema de bròquil</b>	<b>26</b> 688  86  30  25 Encisam, espinacs i taronja Fesols amb verdures 3 Truita de creïlla amb fiambre de pavo 6 7 9 14 Fruita de temporada <b>Pit de pollastre al formatge</b>	<b>27</b> 683  23  29  96 Encisam, cogombre i carlota Espaguetis amb salsa de verdures 1 7 Lluç en salsa 8 Postre casolà 7 1 9 <b>Filet de porc a la jardinera</b>	<b>28</b> 576  72  31  20 Tomaca, formatge fresc i orenga 9 Crema de carabassa ECO Aletes de pollastre al forn amb creïlles Deluxe (forn) Fruita de temporada <b>Pizza casolana</b>
<b>31</b> 716  34  26  81 Encisam, cogombre i carlota Macarrons a la carbonara 1 7 9 14 3 Rap en salsa mery amb carlota 8 Fruita de temporada <b>Crema de verdures de temporada</b>				

- 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