



També comptem amb menús de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutrició.

DILLUNS LUNES **DIMARTS MARTES**

DIMECRES MIÉRCOLES

1 **ALMUERZO** logurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural de trozos de fruta

- Pa - Encisam, poma, canonges, panses
- Pan - Lechuga, manzana, canónigos, pasas**
- Llenties amb arròs integral
- Lentejas con arroz integral**
- Pizza napolitana
- Pizza napolitana**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **FIBRA** **Kcal 775**
Prot 34
Lip 30
Hc 98

CENA

- Lubina a la planxa amb carlota, col i poma ratllada i maionesa / Lubina a la plancha con zanahoria, col y manzana rallada y mahonesa
- Fruita / Fruta

DIJOURS JUEVES

2 **ALMUERZO** Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba tendra, olives
- Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla tierna, aceitunas**
- Caragols Donatello (tomaca, xampinyons, ceba, nata)
- Caracolas Donatello (champiñones, cebolla, tomate, nata)**
- Lluç al forn amb lit de verdures
- Merluza al horno con cama de verduras**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Día ecológico **Kcal 765**
Prot 43
Lip 17
Hc 88

CENA

- Sopa / Sopa
- Xulles de titot amb xampinyons / Chuletas de pavo con champiñones
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

3 **ALMUERZO** Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO**
- Crema de fesols i verdures
- Crema de alubias y verduras**
- Goulash de magre amb cous cous
- Goulash de magro con cous cous**
- Fruita
- Fruta**

Día ecológico **Kcal 791**
Prot 41
Lip 13
Hc 93

CENA

- Amanida mixta / Ensalada mixta
- Falafel / Falafel
- Fruita / Fruta

6 **ALMUERZO** Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla**
- Sopa d'estreles
- Sopa de estrellas**
- Hamburguesa planxa amb creïlles
- Hamburguesa plancha y patatas**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **FIBRA** **Kcal 828**
Prot 34
Lip 43
Hc 94

CENA

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Moli al forn amb tomaca / Salmonete al horno con tomate
- Lacti / Lácteo

7 **ALMUERZO** 1 platan amb 1 grapat d'avellanes pelades
1 plátano y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**
- Arròs negre amb calamar
- Arroz negro con calamar**
- Trita de CARABASSETA ECO i amanida
- Tortilla de CALABACIN ECO y ensalada**
- Fruita
- Fruta**

Día ecológico **Kcal 753**
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA

- Wok de vedella amb verdures i fideus de arròs / Wok de ternera con verduras y fideos de arroz
- Fruita / Fruta

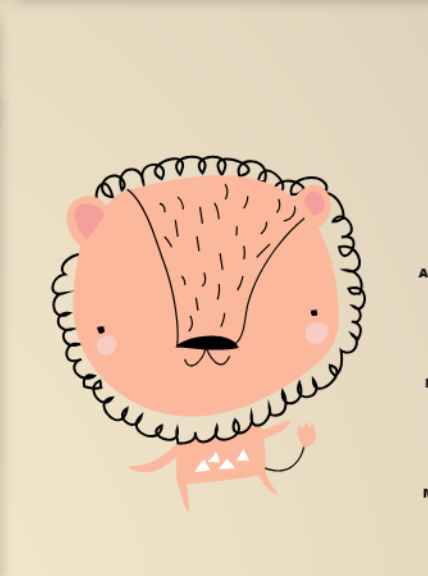
8 **ALMUERZO** Entrepà amb tomaca, olives i ou dur
Bocadillo de tomate, eceitunas y huevo duro

- Pa - Encisam, tomaca, dacsca, olives
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, aceitunas**
- Cigrons saltats
- Garbanzos saiteados**
- Pollastre en salsa provençal amb braves de carlota
- Pollo en salsa provenzal con bravas de zanahoria**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Día ecológico **Kcal 809**
Prot 37
Lip 34
Hc 87

CENA

- Amanida / Ensalada
- Pizza casolana / Pizza casera
- Fruita / Fruta



Símbolos ALERGENOS

SOJA DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ALTRAMUCES CACAHUETES GLUTEN CRUSTÁCEOS

FRUTOS DE CÁSCARA APIO HUEVOS LÁCTEOS

MOLUSCOS MOSTAZA PESCADO SÉSAMO

13 **ALMUERZO** Entrepà multicereals amb formatge fresc, avocat i oli d'oliva
Bocadillo multicereales de queso fresco, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Encisam, brots, pera, pipes
- Pan - Lechuga, brotes, pera, pipas**
- Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
- Espaguetis integrales con boloñesa vegetal (soja texturizada)**
- Ou regirat amb xampinyons
- Huevo revuelto con champiñones**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 743**
Prot 35
Lip 24
Hc 89

CENA

- Peix blau amb verdures i creïlles rostides / Pescado azul con verduras y patatas asadas
- Fruita / Fruta

14 **ALMUERZO** logurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural de trozos de fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla**
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal**
- Llom adobat amb samfaina
- Lomo adobado con pisto**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 772**
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
- Fruita / Fruta

15 **ALMUERZO** Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

- Pa - Encisam, col copada, carlota, formatge
- Pan - Lechuga, repollo, zanahoria, queso**
- Arròs milanesa
- Arroz milanese**
- Abadejo a la madrilenya amb verdures al curry
- Abadejo a la madrileña con verduras al curry**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Día ecológico **Kcal 848**
Prot 50
Lip 30
Hc 80

CENA

- Ou regirat, formatge fresc i espinacs saltats / Huevo revuelto, queso fresco y espinacas saiteadas
- logurt / Yogurt

16 **ALMUERZO** Coques d'arròs i peça de fruita de temporada
Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa integral - Encisam, tomaca, dacsca, api
- Pan integral - Lechuga, tomate, maíz, apio**
- Sopa maravella
- Sopa maravilla**
- Contracruixa de pollastre en el seu suc amb puré de colífor
- Contramuslo de pollo en su jugo con puré de coliflor**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 696**
Prot 34
Lip 18
Hc 87

CENA

- Quinoa saltada amb verdures i fruits secs / Quinoa saiteada con verduras y frutos secos
- Fruita / Fruta

17 **ALMUERZO** Coca de llanda casolana
Coca de llanda casera

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO**
- Guisat marinera
- Guisado marinera**
- Faixetes de pernil dolç i formatge
- Fajitas de jamón york y queso**
- logurt
- Yogurt**

Día ecológico **Kcal 770**
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

- Amanida / Ensalada
- Corder planxa amb carlota saltada / Cordero a la plancha con zanahoria saiteada
- Fruita / Fruta

20 **ALMUERZO** Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacao
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa integral - Encisam, tomaca, poma, cacaos
- Pan integral - Lechuga, tomate, manzana, cacao**
- Espirals Siciliana (tomaca sencera, bacon, alfàbega fresca, formatge)
- Espiraless Siciliana (tomate entero, bacon, albahaca fresca, queso)**
- Cues de fogoner amb salsa *mary i daus de carabassa al forn
- Colas de fogonero con salsa mary y dados de calabaza al horno**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 787**
Prot 27
Lip 28
Hc 88

CENA

- Albergínia farcida amb soja texturitzada / Berenjena rellena con soja texturizada
- Fruita / Fruta

21 **ALMUERZO** 1 platan amb 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y un puñado de nueces peladas

- Pa - Encisam, tomaca, dacsca, sardinetes
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, sardinillas**
- Llenties juliana
- Lentejas juliana**
- Aletes de pollastre al forn amb roses
- Alitas de pollo al horno con palomitas**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Día ecológico **Kcal 718**
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA

- Amanida / Ensalada
- Tosta de salmó amb crema de formatge / Tosta de salmón con crema de queso
- Fruita / Fruta

22 **ALMUERZO** Batut de fruita amb ametlles
Batido de fruta con almendras

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas**
- Arròs en fesols i naps
- Arroz en "fesols i naps"**
- Trita de ESPINACS ECO amb formatge
- Tortilla de ESPINACAS ECO y queso**
- Fruita
- Fruta**

Día ecológico **Kcal 760**
Prot 35
Lip 12
Hc 85

CENA

- Crema de carabassa / Crema de calabaza
- Broqueta de titot / Brocheta de pavo
- Fruita / Fruta

23 **ALMUERZO** Entrepà de tonyina i olives
Bocadillo de atún y aceitunas

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla**
- Sopa de fideus integral
- Sopa de fideos integral**
- Llonganisses amb creïlles rostides
- Longanizas con patatas asadas**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 828**
Prot 34
Lip 43
Hc 96

CENA

- Pannini bolognesa vegetal / Pannini boloñesa vegetal
- logurt / Yogurt

24 **ALMUERZO** Rosquilletes integrals amb formatge
Rosquilletas integrales con queso

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- Hummus de garbanzos con picos integrales**
- Crema de l'hort
- Crema de la huerta**
- Calamar ori amb amanida americana
- Calamar orly con ensalada americana**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 784**
Prot 30
Lip 21
Hc 80

CENA

- Amanida / Ensalada
- Trita de verdures / Tortilla de verduras
- Fruita / Fruta

27 **ALMUERZO** logurt natural amb 30 gr de cereals
Yogur natural con 30 gr de cereales

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, ceba cruixent
- Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla crujiente**
- Tallarins toscana (tomaca, carabasseta, titot, alfàbega)
- Tallarines toscana (tomate, calabacin, pavo, albahaca)**
- Lluç planxa amb cabdell al pebre roig
- Merluza plancha con repollo al pimentón**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 765**
Prot 43
Lip 17
Hc 88

CENA

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
- Fruita / Fruta

28 **ALMUERZO** Entrepà de titot amb oli d'oliva
Bocadillo de pavo con aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas**
- Paella de verdures amb pèsols
- Paella de verduras con guisantes**
- Trita de ceba i formatge fresc
- Tortilla de cebolla con queso fresco**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Día ecológico **Kcal 752**
Prot 22
Lip 20
Hc 92

CENA

- Sandwixt de pernil dolç i formatge amb creïlles / Sandwich de jamón y queso con patatas
- Fruita / Fruta

29 **ALMUERZO** Coques de dacsca i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Amanida embriuada
- Pan - Ensalada hechizada**
- Calder de bruixes (crema de verdures)
- Caldero de brujas (crema de verduras)**
- Ulls de bruixes (mandonguilles amb cous-cous integral)
- Ojos de brujas (albóndigas con cous-cous integral)**
- logurt sagnant
- Yogurt sangriento**

Día ecológico **Kcal 796**
Prot 38
Lip 47
Hc 67

CENA

- Llenguado a la planxa amb xampinyons / Lenguado a la plancha con champiñones
- Fruita / Fruta

30 **ALMUERZO** 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet
1 pieza de fruta de temporada con brick de leche

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**
- Fideuà de xampinyons amb soja texturitzada
- Fiduea de champiñones con soja texturizada**
- Aladroc a l'andalusa amb AMANIDA ECO
- Boquerones a la andaluz con ENSALADA ECO**
- Fruita
- Fruta**

Día ecológico **Kcal 802**
Prot 36
Lip 29
Hc 92

CENA

- Ous al plat amb tomaca i pesols / Huevos al plato con tomate y guisantes
- Fruita / Fruta

31 **ALMUERZO** Entrepà integral vegetal
Bocadillo integral vegetal

- Pa integral - Encisam, tomaca, dacsca, poma
- Pan integral - Lechuga, tomate, maíz, manzana**
- Potatge de cigrons amb espinacs
- Potaje de garbanzos con espinacas**
- Pernillets de pollastre amb hortalisses rostides
- Jamonicos de pollo con hortalizas asadas**
- Fruita
- Fruta**

Día integral **Kcal 772**
Prot 40
Lip 20
Hc 82

CENA

- Sopa de semola / Sopa de sémola
- Hamburguesa vegetal / Hamburguesa vegetal
- Fruita / Fruta