

DILLUNS	LUNES	DIMARTS	MARTES	DIMECRES	MIÉRCOLES	DIJOUS	JUEVES	DIVENDRES	VIERNES
2 ALMUERZO Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva MEAT FREE MONDAY • Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses • <i>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas</i> • <i>Macarrons integrals italiana</i> (tomaca, ceba, carabasseta, alberginia, xampinyons) • <i>Macarrones integrales italiana</i> (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones) • Truita de ceba amb formatge • <i>Tortilla de cebolla con queso</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 781 Prot 20 Lip 23 Hc 78 CENA • Amanida / Ensalada • Llomello a la planxa amb xampinyons / <i>Lomo a la plancha con champiñones</i> • Fruita / Fruta	3 ALMUERZO Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada • <i>Pa integral</i> - Fruits secs • <i>Pan integral</i> - <i>Frutos secos</i> • Potatge de cigrons • <i>Potaje de garbanzos</i> • Mandonguilles de bacallà amb amanida • <i>Albóndigas de bacalao con ensalada</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 787 Prot 30 Lip 21 Hc 80 Día integral	4 ALMUERZO logur natural amb trossos de fruita Yogurt natural con trozos de fruta • Pa - AMANIDA ECO • <i>Pan - ENSALADA ECO</i> • Sopa d'au • <i>Sopa de ave</i> • Pernilets de pollastre amb pinya • <i>Jamoncitos de pollo con piña</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	5 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Pa - Encisam, pipes, tomaca, espàrrecs • <i>Pan - Lechuga, pipas, tomate, espárragos</i> • Arròs en fesols i naps • <i>Arroz en fesols i naps</i> Día ecológico • Lluç plantxa amb tomaca provençal • <i>Merluza a la plancha con tomate provenzal</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 723 Prot 36 Lip 14 Hc 76	6 ALMUERZO Coques de dacs i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, olives, brots de soja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, aceitunas, brotes de soja</i> • Bollit valencià • <i>Hervido valenciano</i> • Hamburguesa plantxa amb dacs saltada • <i>Hamburguesa plancha con maíz salteado</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 747 Prot 26 Lip 33 Hc 110 Día integral					
9 ALMUERZO Entrepà de titot amb oli d'oliva Bocadillo de pavo con aceite de oliva • Hummus amb <i>pics integrals</i> • <i>Hummus con picos integrales</i> • Caragols Toscana (tomaca, carabasseta, titot, alfèbrega) • <i>Caracolas Toscana</i> (tomate, calabacin, pavo, albahaca) • Fogoner al forn amb ensalada • <i>Fogonero al horno con ensalada</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 809 Prot 41 Lip 34 Hc 87 Día integral	10 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuè • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete</i> • Sopa de <i>fideus integrals</i> • <i>Sopa de fideos integrales</i> Día integral • Aletes de pollastre al forn amb braves de carlota • <i>Alitas de pollo asadas con bravas de zanahoria</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 696 Prot 34 Lip 18 Hc 87	11 ALMUERZO Coca de llanda integral casolana amb edulcorant Coca de llanda integral casera con edulcorante • <i>Pa integral</i>- Encisam, tomaca, dacs, tonyina • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, atún</i> • Llentilles juliana • <i>Lentejas juliana</i> • Truita de carabasseta amb formatge fresc • <i>Tortilla de calabacin con queso fresco</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 769 Prot 27 Lip 29 Hc 90 Día integral	12 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche semidesnatada • Pa - AMANADIA ECO • <i>Pan - ENSALADA ECO</i> Día ecológico • Crema de llegums i verdures • <i>Crema de legumbres y verduras</i> • Goulash de magre amb cous-cous • <i>Goulash de magro con cous-cous</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 793 Prot 30 Lip 25 Hc 92	13 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacao Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao • Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba • <i>Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla</i> • Arròs a la cubana • <i>Arroz a la cubana</i> • Escórpora a la madrilenya amb xampinyons • <i>Gallineta a la madrileña con champiñones</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 819 Prot 33 Lip 17 Hc 88 Día ecológico					
16 ALMUERZO Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas • <i>Pa integral</i>- Encisam, tomaca, cogombre, ceba • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, pepino, cebolla</i> • Arròs amb bledes • <i>Arroz con acelgas</i> • Ou remenat amb rodanxa de pernil dolç • <i>Huevo revuelto con loncha de jamón york</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 769 Prot 35 Lip 12 Hc 82 Día integral	17 ALMUERZO Muffin cassolà d'avena i carlota Muffin casero de avena y zanahoria • <i>Pa integral</i> - Fruits secs • <i>Pan integral</i> - <i>Frutos secos</i> • Guisat de vedella • <i>Guisado de ternera</i> • Abadejo a l'andalusa amb amanida americana (capdell i carlota) • <i>Abadejo a la andaluza con ensalada americana</i> (repollo y zanahoria) • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 782 Prot 35 Lip 30 Hc 97 Día integral	18 ALMUERZO Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún • <i>Pa integral</i> - Brots, tomaca, dacs, olives • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, aceitunas</i> • Fabada vegetal • <i>Fabada vegetal</i> • Pizza casolana 4 formatges • <i>Pizza casera 4 quesos</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 790 Prot 24 Lip 28 Hc 93 Día integral	19 ALMUERZO Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada • Pa - AMANIDA ECO • <i>Pan - ENSALADA ECO</i> Día ecológico • Sopa maravel·la amb cigrons • <i>Sopa maravilla con garbanzos</i> • Entre cuixa de pollastre en el seu suc amb crispetes de coliflor • <i>Entremuslo de pollo en su jugo con palomitas de coliflor</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 28 Hc 74	20 ALMUERZO logur natural amb fruits rojos i semilles Yogurt natural con frutos rojos i semillas • Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent • <i>Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiente</i> Día ecológico • Espirals bolonyesa vegetal • <i>Espiraes boloñesa vegetal</i> • Lluç amb anet sobre llit de verdures • <i>Merluza con eneldo sobre cama de verduras</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 809 Prot 37 Lip 34 Hc 87					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, capdell, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, repollo, manzana, pasas</i> • Espaguetis integrals al pesto (tomaca, all, cacao, formatge, alfàbrega) • <i>Espaguetis integrales al pesto</i> (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca) • Carboner Orloff amb sanfaina • <i>Carbonero Orloff con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 815 Prot 37 Lip 34 Hc 87 Día integral	25 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano JORNADA GATRONÓMICA ROBÓTICA • <i>Pa integral</i> - Amanida autómata • <i>Pan integral</i> - <i>Ensalada automática</i> • Sopa robòtica • <i>Sopa robótica</i> • Ciberpollastre amb daus de creïlla • <i>Ciberpollo con dados de patata</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	26 ALMUERZO logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Arròs sofregit (creïlles, ceba, llonganissa, pimentó) • <i>Arroz sofrito</i> (patatas, cebolla, longaniza, pimiento) • Truita francesa amb CARRABASSETA ECO • <i>Tortilla francesa con CALABACÍN ECO</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 778 Prot 34 Lip 35 Hc 90 Día ecológico	27 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos • Pa - Paté de carlota amb natxos • <i>Pan - Paté de zanahoria con nachos</i> • Llentilles estofades de verdures • <i>Lentejas estofadas de verduras</i> • Calamar plantxa amb salsa mari i amanida • <i>Calamar plancha con salsa mary y ensalada</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82 Día ecológico					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, capdell, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, repollo, manzana, pasas</i> • Espaguetis integrals al pesto (tomaca, all, cacao, formatge, alfàbrega) • <i>Espaguetis integrales al pesto</i> (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca) • Carboner Orloff amb sanfaina • <i>Carbonero Orloff con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 815 Prot 37 Lip 34 Hc 87 Día integral	25 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano JORNADA GATRONÓMICA ROBÓTICA • <i>Pa integral</i> - Amanida autómata • <i>Pan integral</i> - <i>Ensalada automática</i> • Sopa robòtica • <i>Sopa robótica</i> • Ciberpollastre amb daus de creïlla • <i>Ciberpollo con dados de patata</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	26 ALMUERZO logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Arròs sofregit (creïlles, ceba, llonganissa, pimentó) • <i>Arroz sofrito</i> (patatas, cebolla, longaniza, pimiento) • Truita francesa amb CARRABASSETA ECO • <i>Tortilla francesa con CALABACÍN ECO</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 778 Prot 34 Lip 35 Hc 90 Día ecológico	27 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos • Pa - Paté de carlota amb natxos • <i>Pan - Paté de zanahoria con nachos</i> • Llentilles estofades de verdures • <i>Lentejas estofadas de verduras</i> • Calamar plantxa amb salsa mari i amanida • <i>Calamar plancha con salsa mary y ensalada</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82 Día ecológico					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, capdell, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, repollo, manzana, pasas</i> • Espaguetis integrals al pesto (tomaca, all, cacao, formatge, alfàbrega) • <i>Espaguetis integrales al pesto</i> (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca) • Carboner Orloff amb sanfaina • <i>Carbonero Orloff con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 815 Prot 37 Lip 34 Hc 87 Día integral	25 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano JORNADA GATRONÓMICA ROBÓTICA • <i>Pa integral</i> - Amanida autómata • <i>Pan integral</i> - <i>Ensalada automática</i> • Sopa robòtica • <i>Sopa robótica</i> • Ciberpollastre amb daus de creïlla • <i>Ciberpollo con dados de patata</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	26 ALMUERZO logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Arròs sofregit (creïlles, ceba, llonganissa, pimentó) • <i>Arroz sofrito</i> (patatas, cebolla, longaniza, pimiento) • Truita francesa amb CARRABASSETA ECO • <i>Tortilla francesa con CALABACÍN ECO</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 778 Prot 34 Lip 35 Hc 90 Día ecológico	27 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos • Pa - Paté de carlota amb natxos • <i>Pan - Paté de zanahoria con nachos</i> • Llentilles estofades de verdures • <i>Lentejas estofadas de verduras</i> • Calamar plantxa amb salsa mari i amanida • <i>Calamar plancha con salsa mary y ensalada</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82 Día ecológico					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, capdell, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, repollo, manzana, pasas</i> • Espaguetis integrals al pesto (tomaca, all, cacao, formatge, alfàbrega) • <i>Espaguetis integrales al pesto</i> (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca) • Carboner Orloff amb sanfaina • <i>Carbonero Orloff con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 815 Prot 37 Lip 34 Hc 87 Día integral	25 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano JORNADA GATRONÓMICA ROBÓTICA • <i>Pa integral</i> - Amanida autómata • <i>Pan integral</i> - <i>Ensalada automática</i> • Sopa robòtica • <i>Sopa robótica</i> • Ciberpollastre amb daus de creïlla • <i>Ciberpollo con dados de patata</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	26 ALMUERZO logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Arròs sofregit (creïlles, ceba, llonganissa, pimentó) • <i>Arroz sofrito</i> (patatas, cebolla, longaniza, pimiento) • Truita francesa amb CARRABASSETA ECO • <i>Tortilla francesa con CALABACÍN ECO</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 778 Prot 34 Lip 35 Hc 90 Día ecológico	27 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos • Pa - Paté de carlota amb natxos • <i>Pan - Paté de zanahoria con nachos</i> • Llentilles estofades de verdures • <i>Lentejas estofadas de verduras</i> • Calamar plantxa amb salsa mari i amanida • <i>Calamar plancha con salsa mary y ensalada</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82 Día ecológico					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, capdell, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, repollo, manzana, pasas</i> • Espaguetis integrals al pesto (tomaca, all, cacao, formatge, alfàbrega) • <i>Espaguetis integrales al pesto</i> (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca) • Carboner Orloff amb sanfaina • <i>Carbonero Orloff con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 815 Prot 37 Lip 34 Hc 87 Día integral	25 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano JORNADA GATRONÓMICA ROBÓTICA • <i>Pa integral</i> - Amanida autómata • <i>Pan integral</i> - <i>Ensalada automática</i> • Sopa robòtica • <i>Sopa robótica</i> • Ciberpollastre amb daus de creïlla • <i>Ciberpollo con dados de patata</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	26 ALMUERZO logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Arròs sofregit (creïlles, ceba, llonganissa, pimentó) • <i>Arroz sofrito</i> (patatas, cebolla, longaniza, pimiento) • Truita francesa amb CARRABASSETA ECO • <i>Tortilla francesa con CALABACÍN ECO</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 778 Prot 34 Lip 35 Hc 90 Día ecológico	27 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos • Pa - Paté de carlota amb natxos • <i>Pan - Paté de zanahoria con nachos</i> • Llentilles estofades de verdures • <i>Lentejas estofadas de verduras</i> • Calamar plantxa amb salsa mari i amanida • <i>Calamar plancha con salsa mary y ensalada</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82 Día ecológico					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, capdell, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, repollo, manzana, pasas</i> • Espaguetis integrals al pesto (tomaca, all, cacao, formatge, alfàbrega) • <i>Espaguetis integrales al pesto</i> (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca) • Carboner Orloff amb sanfaina • <i>Carbonero Orloff con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 815 Prot 37 Lip 34 Hc 87 Día integral	25 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano JORNADA GATRONÓMICA ROBÓTICA • <i>Pa integral</i> - Amanida autómata • <i>Pan integral</i> - <i>Ensalada automática</i> • Sopa robòtica • <i>Sopa robótica</i> • Ciberpollastre amb daus de creïlla • <i>Ciberpollo con dados de patata</i> • logurt • <i>Yogurt</i> Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95 Día ecológico	26 ALMUERZO logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Arròs sofregit (creïlles, ceba, llonganissa, pimentó) • <i>Arroz sofrito</i> (patatas, cebolla, longaniza, pimiento) • Truita francesa amb CARRABASSETA ECO • <i>Tortilla francesa con CALABACÍN ECO</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 778 Prot 34 Lip 35 Hc 90 Día ecológico	27 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos • Pa - Paté de carlota amb natxos • <i>Pan - Paté de zanahoria con nachos</i> • Llentilles estofades de verdures • <i>Lentejas estofadas de verduras</i> • Calamar plantxa amb salsa mari i amanida • <i>Calamar plancha con salsa mary y ensalada</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82 Día ecológico					
23 ALMUERZO Smoothie de fruites Smoothie de frutas • <i>Pa integral</i> - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • <i>Pan integral</i> - <i>Lechuga, tomate, maíz, cebolla roja</i> • Crema de pesols • <i>Crema de guisantes</i> Día integral • Mandonguilles en salsa amb arròs pilaf • <i>Albóndigas en salsa con arroz pilaf</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	24 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d								