

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

**3** ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca  
*Bocadillo de queso fresco con tomate*

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, remolatxa
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, remolacha

• Arròs al forn  
• *Aroz al horno*

• Lluç planxa amb broquil saltat  
• *Merluza plancha con brócoli salteado*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 816  
Prot 32  
Lip 28  
Hc 81

CENA • Crema de verdures / *Crema de verduras*  
• Truita francesa / *Tortilla francesa*  
• Fruita / *Fruta*

**4** ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb galetes d'avena  
*1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena*

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas

• Bullit Valencià o crema  
• *Hervido valenciano o crema*

• Pollastre al forn amb cigrons saltats  
• *Pollo al horno con garbanzos saledados*

• Mousse de iogurt  
• *Mousse de yogurt*

Kcal 723  
Prot 31  
Lip 18  
Hc 87

CENA • Amanida variada / *Ensalada variada*  
• Fajita vegetal / *Fajita vegetal*  
• Fruita / *Fruta*

**5** ALMUERZO Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva  
*Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva*

- Pa - Encisam, carlota, canonges, anous
- Pan - Lechuga, zanahoria, canónigos, nueces

• Sopa d'olla  
• *Sopa de cocido*

• Truita de creïlles casolana amb tomaca natural  
• *Tortilla de patatas casera con tomate natural*

• FRUITA ECO  
• *FRUTA ECO*

**Día ecológico**

Kcal 671  
Prot 19  
Lip 26  
Hc 90

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

**6** ALMUERZO Coques de dacsa i peça de fruita de temporada  
*Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada*

- Pa - Encisam, dacsa, ceba tendra, olives
- Pan - Lechuga, maíz, cebolla tierna, aceitunas

• Alubies pintes con verdures  
• *Alubias pintas con verduras*

• Hamburguesa artesana i HORTALISSES ROSTIDES ECO  
• *Hamburguesa artesana y HORTALIZAS ASADAS ECO*

• Fruita  
• *Fruta*

**Día ecológico**

Kcal 796  
Prot 38  
Lip 47  
Hc 67

CENA • Amanida de tomaca, formatge fresc i orenga / *Ensalada de tomate, queso fresco y orégano*  
• Panini napolità / *Panini napolitano*  
• Fruita / *Fruta*

**7** ALMUERZO Entrepà de tomaca, olives i ou dur  
*Bocadillo de tomate, aceitunas y huevo duro*

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos

**Día integral + FIBRA**

• Macarrons integrals a la provençal (xampinyons, herbes provençals, tomaca, formatge)  
• *Macarrones integrales a la provenzal (champiñones, hierbas provenzales, tomate, queso)*

• Verat en escabetch amb amanida  
• *Caballa en escabeche con ensalada*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 885  
Prot 43  
Lip 17  
Hc 108

CENA • Crema de verdures / *Crema de verduras*  
• Xulles de corder amb xampinyons / *Chuletas de cordero con champiñones*  
• Fruita / *Fruta*

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

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas

• Espaguetis Basilico (ceba, all, alfàbega, tomaca sencera, orenga)  
• *Espaguetis Basilico (cebolla, ajo, albahaca, tomate entero, orégano)*

**Día ecológico**

• Truita de CARABASSETA ECO amb formatge manxec  
• *Tortilla de CALABACÍN ECO con queso manchego*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 802  
Prot 25  
Lip 31  
Hc 76

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

**11** ALMUERZO Entrepà multicereal de tonyina i tomaca  
*Bocadillo multicereal de atún y tomate*

- Pa - Encisam, tomaca, ceba cruixent, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla crujiante, pipas

• Sopa d'au  
• *Sopa de ave*

• Pernillets de pollastre a la llima i cabdell al pebre roig  
• *Jamoncitos de pollo al limón y repollo al pimientón*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 718  
Prot 24  
Lip 22  
Hc 93

CENA • Amanida mixta / *Ensalada mixta*  
• Falafel / *Falafel*  
• Fruita / *Fruta*

**Símbolos ALERGENOS**

SOIA, DIÒXID DE SOFRE I SULFITS, E-X

ALTRAMUCES, CACAUETS, GLUTEN, CRUSTACIS, FRUITS CORFA, API, OUS, LÀCTICS, MOL·LUSCS, MOSTASSA, PEIX, SÈSAM

**13** ALMUERZO Entrepà de crema de formatge amb titot  
*Bocadillo de crema de queso con pavo*

- Pa integral - Encisam, soja, cabdell, carlota
- Pan integral - Lechuga, soja, repollo, zanahoria

• Arròs a la cubana  
• *Arroz a la cubana*

• Carboner Orloff amb daus de CARABASSA ECO  
• *Carbonero Orloff con dados de CALABAZA ECO*

• Iogurt  
• *Yogurt*

**Día integral + FIBRA**

Kcal 787  
Prot 33  
Lip 47  
Hc 67

CENA • Amanida / *Ensalada*  
• Pizza casolana / *Pizza casera*  
• Fruita / *Fruta*

**14** ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb briq de llet  
*1 pieza de fruta de temporada con briq de leche*

- Pa - Encisam, tomaca, formatge, dacsa, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, queso, maíz, cebolla

• Potatge de cigrons  
• *Potaje de garbanzos*

• Carn empanada per nosaltres amb samfaina  
• *Carne empanada por nosotros con pisto*

• FRUITA ECO  
• *FRUTA ECO*

**Día ecológico**

Kcal 772  
Prot 35  
Lip 30  
Hc 72

CENA • Ous al plat amb tomaca i pèsols / *Huevos al plato con tomate y guisantes*  
• Làcti / *Lácteo*

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

- Pa - Encisam, brots, pera, formatge
- Pan - Lechuga, brotes, pera, queso

• Fideua de xampinyons vegetal (soja texturitzada)  
• *Fideu de champiñones vegetal (soja texturizada)*

• Truita francesa amb roses de coliflor  
• *Tortilla francesa con palomitas de coliflor*

• Fruita  
• *Fruta*

**MEET FREE MONDAY**

Kcal 843  
Prot 35  
Lip 24  
Hc 109

CENA • Bullit valencià / *Hervido valenciano*  
• Moll al forn amb tomaca / *Salmonete al horno con tomate*  
• Làcti / *Lácteo*

**18** ALMUERZO Iogurt de beure i peça de fruita de temporada  
*Yogur de beber y pieza de fruta de temporada*

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla

• Llentilles julianes  
• *Lentejas julianas*

• Pizza marinera casolana  
• *Pizza marinera casera*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 770  
Prot 24  
Lip 30  
Hc 83

CENA • Llom en adoc casolà amb carlota saltada / *Lomo en adobo casero con zanahoria salteada*  
• Fruita / *Fruta*

**19** ALMUERZO Sàndwix vegetal amb encisam  
*Sandwich vegetal con lechuga*

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, sardinetes
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, sardinillas

• SOPA DE FIDEUS (PASTA I VERDURES ECO)  
• *SOPA DE FIDEOS (PASTA Y VERDURAS ECO)*

• Albondigas con salsa con patatas dado al horno  
• *Albóndigas con salsa con patatas dado al horno*

• Iogurt de beure  
• *Yogurt de beber*

**Día ecológico**

Kcal 898  
Prot 34  
Lip 43  
Hc 88

CENA • Lasanya de verdures / *Lasaña de verduras*  
• Fruita / *Fruta*

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

- Crema de formatge amb galetes salades
- Crema de queso con galletas saladas

• Arròs en fesols i naps  
• *Arroz en "tesols i naps"*

**Día ecológico**

• Calamar andalusa i AMANIDA ECO  
• *Calamar a la andaluza y ENSALADA ECO*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 805  
Prot 50  
Lip 38  
Hc 80

CENA • Truita de creïlles amb rodanxes de tomaca / *Tortilla de patatas y rodajas de tomate*  
• Iogurt / *Yogurt*

**21** ALMUERZO Pa de platan casola  
*Pan de plátano casero*

- Pa - Encisam, tomaca, api, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, apio, zanahoria

• Crema de pessols amb tostons integrals  
• *Crema de guisantes con tostones integrales*

• Titot al curry amb cous-cous  
• *Pavo al curry con cous-cous*

• Fruita  
• *Fruta*

**Día integral + FIBRA**

Kcal 791  
Prot 41  
Lip 13  
Hc 93

CENA • Amanida i tosta de salmó amb crema de formatge / *Ensalada y tosta de salmón con crema de queso*  
• Fruita / *Fruta*

**24** ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacau  
*Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao*

- Pa - Encisam, tomaca, poma, cacao
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, cacao

• Guisat de vedella  
• *Guisado de ternera*

• Truita de CEBA ECO amb formatge  
• *Tortilla de CEBOLLA ECO y queso*

• Fruita  
• *Fruta*

**Día ecológico**

Kcal 682  
Prot 30  
Lip 24  
Hc 83

CENA • Alberginia farcida amb soja texturitzada / *Berenjena rellena con soja texturizada*  
• Fruita / *Fruta*

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

- Hummus amb pics  
• *Hummus con picos*

**Día ecológico**

• Paella de verdures  
• *Paella de verduras*

• Boqueró orly amb AMANIDA AMERICANA ECO  
• *Boquerón orli con ENSALADA AMERICANA ECO*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 809  
Prot 33  
Lip 13  
Hc 88

CENA • Crema de carabassa / *Crema de calabaza*  
• Broqueta de titot / *Brocheta de pavo*  
• Fruita / *Fruta*

**26** ALMUERZO Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva  
*Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva*

**JORNADA GASTRONÒMICA HALLOWEEN**  
**JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN**

- Pa - Amanida Halloween
- Pan - Ensalada Halloween

• Pasta terrorífica  
• *Pasta terrorífica*

• Ales de ret penat a la barbacoa (aletes de pollastre amb fantasmes (roses de dacsa))  
• *Alas de murciélago a la barbacoa (alitas de pollo) con fantasmillas (palomitas de maíz)*

• Ulls de monstre  
• *Ojos de monstruo*

Kcal 896  
Prot 34  
Lip 18  
Hc 87

CENA • Amanida / *Ensalada*  
• Calamars o sépia en la seua tinta / *Calamares o sepia en su tinta*  
• Fruita / *Fruta*

**27** ALMUERZO Iogur natural amb trossos de fruita  
*Yogur natural con trozos de fruta*

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, aceitunas, cebolla

• Fabada vegetal  
• *Fabada vegetal*

• Lluc amb salsa Mery i creïlles tot al forn  
• *Merluza con salsa Mery y patatas todo al horno*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 631  
Prot 36  
Lip 20  
Hc 76

CENA • Sopa de semola / *Sopa de sémola*  
• Sàndwix de pernil dolç i formatge / *Sandwich de jamón y queso*  
• Fruita / *Fruta*

**28** ALMUERZO Galetes salades amb formatge  
*Galletas saladas con queso*

- Pa integral - Escarola, tomaca, mangrada, anous, carlota
- Pan integral - Escarola, tomate, granada, nueces, zanahoria

**Día integral + FIBRA**

• Sopa maravel·la  
• *Sopa maravilla*

• Carn amb allada i braves de carlota  
• *Carne al ajillo y bravas de zanahoria*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 765  
Prot 32  
Lip 33  
Hc 83

CENA • Amanida / *Ensalada*  
• Truita de verdures / *Tortilla de verduras*  
• Fruita / *Fruta*

**31** ALMUERZO Iogurt natural amb 30 gr de cereals  
*Yogur natural con 30 gr de cereales*

- Pa - Encisam, tomaca, ceba cruixent, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla crujiante, zanahoria

• Espirals amb betxamel d'espinaacs  
• *Espiraes con bechamel de espinacas*

• Crunch de Eglefino amb tomaca tot casolà  
• *Crunch de Eglefino con tomate todo casero*

• Fruita  
• *Fruta*

Kcal 802  
Prot 36  
Lip 29  
Hc 122

CENA • Crema de verdures amb ou / *Crema de verduras con huevo*  
• Fruita / *Fruta*

