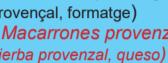
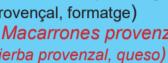
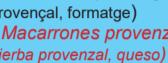
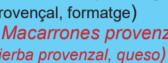


DILLUNS	LUNES	DIMARTS	MARTES	DIMECRES	MIÉRCOLES	DIJOUS	JUEVES	DIVENDRES	VIERNES
4 ALMUERZO	Entrepà de pà multicereals amb tomaca, aïllat i oli d'oliva Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva • Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives • Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas  MEAT FREE MONDAY • Macarrons provençal (xampinyons, tomaca, herba provençal, formatge) • Macarrones provenzales (champiñones, tomate, hierba provenzal, queso)  • Truita d'espinacs amb dacsa saltada • Tortilla de espinacas con maíz salteado  • Fruita • Fruita Kcal 786 Prot 27 Lip 29 Hc 90	5 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 - Encisam, tomaca, carlota, soja • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja  • Sopa de au • Sopa de ave  • Pernillets de pollastre al forn amb CARABASSETA ECO al orenxa • Jamoncitos de pollo al horno con CALABACÍN ECO al orégano • Fruita • Fruita Kcal 658 Prot 30 Lip 14 Hc 81	6 ALMUERZO	Sàndwitx de nocilla casolana Sándwich de nocilla casera • Paté de carlota amb pics integrals • Paté de zanahoria con picos integrales  • Creïlles riojana • Patatas riojana  • Anelles de calamar enfarinades amb amanida • Anillas de calamar en harinadas con ensalada  • Fruita • Fruita Kcal 870 Prot 30 Lip 23 Hc 109	7 ALMUERZO	Tros de pa de plàtan i pances Trozo de pan de plátano y pasas • Pa - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa • Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha  • Potage de cigrons • Potaje de garbanzos  • Ragout de magre amb carbassona • Ragout de magro con calabaza  • FRUITA ECO • FRUTA ECO Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 67	8 ALMUERZO	Tomaca cherry, formatge fresc i colins Tomate cherry, queso fresco y colines • Pa - Encisam, tomaca, escarola, granada, formatge • Pan - Lechuga, tomate, escarola, granada, queso  • Arròs a la cubana • Arroz a la cubana  • Carboner amb salsa mary i verdures al forn • Carbonero con salsa mary y verduras al form  • Fruita • Fruita Kcal 720 Prot 34 Lip 16 Hc 88
CENA	• Amanida / Ensalada • Mousaka d'albergina / Mousaka de berenjena • Fruita / Fruta	CENA	• Amanida / Ensalada • "Fajitas" casolanes / Fajitas caseras • Fruita / Fruta	CENA	• Amanida / Ensalada • Mandonguilles vegetals i tomaca / Albóndigas vegetales y tomate • Fruita / Fruta	CENA	• Llobarro a la papillote amb verdures / Lubina en papillote con verduras • Lacti / Lácteo	CENA	• Crema de verdures / Crema de verduras • Xules de titot / Chuletas de pavo • Fruita / Fruta
11 ALMUERZO	Entrepà d'hummus amb rodantxes de tomaca Bocadillo de hummus con rodajas de tomate • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada • Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada  • Lentilles jullana • Lentejas jullana • Truita de creïlles amb titot • Tortilla de patatas con pavo  • Fruita • Fruita Kcal 797 Prot 27 Lip 29 Hc 90	12 ALMUERZO	logur amb fruits rojos i llavors Yogurt con frutos rojos y semillas • Pa - Encisam, tomaca, pipes, ravanets • Pan - Lechuga, tomate, pipas, rabanitos  • Caragols Toscana vegetal (tomaca, carabasset, soja, alfàbega) • Caracolas Toscana vegetal (tomate, calabacín, soja, albahaca)  • Lluç al forn amb llit de verdures • Merluza al horno con cama de verduras  • logurt • Yogurt Kcal 881 Prot 26 Lip 23 Hc 34	13 ALMUERZO	Sàndwitx de poma amb mantega de fruita seca Sándwich de manzana con mantequilla de frutos secos • Pa - Encisam, tomaca, olives, carlota • Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria  • Sopa d'olla • Sopa de cocido  • Olla madrileña amb cigrons i pilot • Cocido madrileño con garbanzos y pelota  • FRUITA ECO • FRUTA ECO Kcal 848 Prot 34 Lip 43 Hc 85	14 ALMUERZO	Entrepà de anxoves i tomaca Bocadillo de anchoas y tomate • Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos  • Arròs milanesa • Arroz milanesa  • Abadejo a l'andalusa amb AMANIDA ECO • Abadejo a la andaluza con ENSALADA ECO  • Fruita • Fruita Kcal 896 Prot 32 Lip 27 Hc 93	15 ALMUERZO	Coques de dacsa i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada • Pa integral- Encisam, tomaca, sardinetes, dacsa • Pan integral - Lechuga, tomate, sardinillas, maíz  • Crema de llegums i verdures • Crema de legumbre y verduras  • Pollastre en el seu suc amb roses • Pollo en su jugo con palomitas  • Fruita • Fruita Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82
CENA	• Amanida / Ensalada • Rap a la marinera / Rape a la marinera • Fruita / Fruta	CENA	• Crema de carlota / Crema de zanahoria • Mandonguilles de quinoa/ Albóndigas de quinoa • Fruita / Fruta	CENA	• Bullit de carxofes / Hervido de alcachofas • Ou remenat amb formatge fresc / Huevo revuelto con queso fresco • Fruita / Fruta	CENA	• Sopa d'estrelles / Sopa de estrellas • Filets russos amb tomaca fregida / Filetes rusos con tomate frito • Fruita / Fruta	CENA	• Amanida amb creps al gust / Ensalada con creps al gusto • Fruita / Fruta
18 ALMUERZO	Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives • Pan - Lechuga, tomate, maíz, aceitunas  • Sopa maravella • Sopa maravilla  • Llonganissa amb samfaina • Longaniza con pisto  • Fruita • Fruita Kcal 768 Prot 32 Lip 33 Hc 83	19 ALMUERZO	1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Hummus de cigrons amb natxos • Hummus de garbanzos con nachos  • Arròs melós de sépia i coliflor • Arroz meloso de sepia y coliflor  • Truita de CEBÀ ECO amb amanida • Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada  • Fruita • Fruita Kcal 752 Prot 22 Lip 22 Hc 92	20 ALMUERZO	Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao • Pa - Encisam, tomaca, formatge fresc, orenga • Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, orégano  • Crema de pésols i porros • Crema de guisantes y puerros  • Aletes de pollastre BBQ amb braves de carlota • Alitas de pollo BBQ con bravas de zanahoria  • Fruita • Fruita Kcal 656 Prot 25 Lip 44 Hc 71	21 ALMUERZO	Muffin casolà d'avena i carlota Muffin casero de avena y zanahoria • Pa integral - Cabdell, encisam, carlota, pipes • Pan integral - Repollo, lechuga, zanahoria, pipas  • Espaguetis carbonara • Espaguetis carbonara  • Salmó a les fines herbes amb creïlles forneres • Salmón a las finas hierbas con patatas panaderas  • logurt • Yogurt Kcal 796 Prot 32 Lip 27 Hc 93	22 ALMUERZO	Fruit de temporada i un grapat d'avellanes Fruta de temporada y un puñado de avellanas • Pa - Escarola, tomaca, cogembre, ceba • Pan - Escarola, tomate, pepino, cebolla  • Fabada vegetal • Fabada vegetal  • Polit a l'estil marroquí amb amb coucous • Pavo al estilo marroquí con coucous  • FRUITA ECO • FRUTA ECO Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82
CENA	• Sopa de sèmola / Sopa de sémola • Barquetes de carabasset farcides amb soja texturitzada / Barquitas de calabacín con soja texturizada • Fruita / Fruta	CENA	• Broqueta de pollastre amb verdures amb puré de creïlles / Brocheta de pollo con verduras con puré de patatas • logurt / Yogurt	CENA	• Amanida / Ensalada • Pastis de peix amb beixamel / Pastei de pescado con bechamel • Fruita / Fruta	CENA	• Consomé / Consomé • Truita d'albergina amb rodanxes de tomaca / Tortilla de berenjena con rodajas de tomate • Fruita / Fruta	CENA	• Pizza casolana amb amanida/ Pizza casera con ensalada • Fruita / Fruta
25 ALMUERZO	Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva • Pa integral- Encisam, tomaca, dacsa, ceba • Pan integral - Lechuga, tomaca, maíz, cebolla  • Guisat de mandonguilles • Guisado de albóndigas  • Pannini de tonyina • Pannini de atún  • Fruita • Fruita Kcal 891 Prot 29 Lip 25 Hc 124	26 ALMUERZO	Batut d'avena amb fruita Batido de avena con fruta • Pa - AMANIDA ECO • Pan - ENSALADA ECO  • Llentilles amb verdures de tardor • Lentejas con verduras de otoño  • Truita francesa amb formatge • Tortilla francesa con queso  • Fruita • Fruita Kcal 753 Prot 27 Lip 24 Hc 90	27 ALMUERZO	Galetes salades amb crema de formatge i palets de carlota Galletas saladas con crema de queso y palitos de zanahoria DIA GASTRONÓMICO SOBRE ROMA • Pa - Amanida italiana • Pan - Ensalada italiana  • Espirals al pesto • Espirales al pesto  • Escalopines de porc alla pizzaiola • Escalopines de cerdo alla pizzaiola  • Gelato • Gelato  • Nuggets de peix al forn amb sautat de verdures / Nuggets de pescado al horno con sauteado de verduras • Fruita / Fruta Kcal 859 Prot 34 Lip 26 Hc 87	28 ALMUERZO	logurt natural i 30 gr de cereals Yogurt natural y 30 gr de cereales • Pa - Encisam, tomaca, pinya, pipes • Pan - Lechuga, tomate, piña, pipas  • Arròs amb bledes • Arroz con aceglas  • Aladrocs a la madrilenya amb capdell al pebre roig • Boquerones a la madrileña con repollo al pimentón  • Fruita • Fruita Kcal 808 Prot 50 Lip 30 Hc 80	29 ALMUERZO	Coques de dacsa amb xocolate Tortitas de maíz con chocolate • Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba crujiente • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla crujiente  • Sopa d'estrelles • Sopa de estrellas  • Tall de pollastre amb xampinyons saltats • Entremiso de pollo con champiñones salteados  • Fruita ECO • Fruta ECO Kcal 654 Prot 30 Lip 14 Hc 78
CENA	• Quinoa saltada amb verdures / Quinoa salteada con verduras • logurt / Yogurt	CENA	• Wok de vedella amb verdures i fideus de arros / Wok de ternera con verduras y fideos de arroz • Fruita / Fruta	CENA	• Nuggets de peix al forn amb sautat de verdures / Nuggets de pescado al horno con sauteado de verduras • Fruita / Fruta	CENA	• Sopa juliana / Sopa juliana • Truita de creïlles i rodanxes de tomaca / Tortilla de patatas y rodajas de tomate • Fruita / Fruta	CENA	• Crema de verdures / Crema de verduras • Sandvitx mixt / Sandwich mixto • logurt / Yogurt

