

DILLUNS LUNES

DIMARTS MARTES

DIMECRES MIÉRCOLES

DIJOUS JUEVES

2 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca
Bocadillo de queso fresco con tomate

- Pa - Encisam, tomaca, canonges, anous, magrana
- Pan - Lechuga, tomate, canònigos, nueces, granada
- Macarrons a la italiana
- Macarrones a la italiana
- Truita de ESPINACS ECO amb titot
- Tortilla de ESPINACAS ECO con pavo

Día ecológico

Kcal 802
Prot 43
Lip 17
Hc 108

CENA

- Peix al forn amb tomaca provençal i creïlles rostides/ Pescado al horno con tomate provenzal y patatas asadas
- Fruita / Fruta

3 ALMUERZO

1 plátan i 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, pipes
- Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas
- Crema de cigrons i carabassa
- Crema de garbanzos y calabaza
- Pernillets de pollastre al chilindrón amb cous-cous
- Jamoncitos de pollo al chilindrón con cous-cous
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 742
Prot 30
Lip 31
Hc 84

CENA

- Sopa d'au / Sopa de ave
- Pollastre en salsa amb verdures / Pollo en salsa con verduras
- Fruita / Fruta

4 ALMUERZO

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

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arròs de pote
- Arroz de pote
- Abadejo orli amb amanida
- Abadejo orly con ensalada
- logurt
- Yogurt

Kcal 752
Prot 22
Lip 24
Hc 108

CENA

- Crema de porros / Crema de puerros
- Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
- Fruita / Fruta

5 ALMUERZO

logur amb cereals
Yogurt con cereales

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Goulash de magre amb moniato
- Goulash de magro con boniato
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 848
Prot 34
Lip 43
Hc 88

CENA

- Amanida / Ensalada
- Ou fregit amb creïlles / Huevo frito con patatas
- Fruita / Fruta



9 ALMUERZO

Entrepà de pà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, dacsa, carlota, ceba roja
- Pan - Lechuga, maiz, zanahoria, cebolla roja
- Arròs amb tomaca
- Arroz con tomate
- Ou regirat amb xampinyons
- Huevo revuelto con champiñones
- Fruita
- Fruta

Kcal 756
Prot 21
Lip 26
Hc 103

CENA

- Daurada a l'esquena amb verdures al forn / Dorada a la espalda con verduras al horno
- Fruita / Fruta

10 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolaxa, tonyina
- Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, atún
- Sopa d'au
- Sopa de ave
- Pollastre al forn amb dacsa i pipes saltades
- Pollo al horno con maiz y pipas salteadas
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA

- Bullit de bledes / Hervido de acelgas
- Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
- Fruita / Fruta

11 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb brick de llet
1 pieza de fruta de temporada con brick de leche

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla cruixient
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Fajita vegetal amb soja i verdures
- Fajita vegetal con soja y verduras
- logurt
- Yogurt

Kcal 791
Prot 23
Lip 25
Hc 54

CENA

- Ous al plat amb pèsols i pernil / Huevos al plato con guisantes y jamón
- logur/ Yogur

12 ALMUERZO

Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa - Fruits secs
- Pan - Fruits secos
- Espirals al pesto roig
- Espirales al pesto rojo
- Carbonero Orloff amb AMANIDA AMERICANA ECO
- Carbonero Orloff con ENSALADA AMERICANA ECO
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 789
Prot 32
Lip 29
Hc 93

CENA

- Consomé / Consomé
- Burger d'espinacs amb rodanxes de tomaca / Burger de espinacas con rodajas de tomate
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

Sandvitx de crema de cacauet i rodanxes de plátan
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, pera, formatge, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, pera, queso, pipas
- Crema de verdures
- Crema de verduras
- Carn empanada amb ratatouille
- Came empanada con ratatouille
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 825
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA

- Fesols tendres saltats / Judias verdes salteadas
- Broqueta de peix amb verdures / Brocheta de pescado con verduras
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

logur natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, olives
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas
- Guisat de vedella
- Guisado de ternera
- Lluç planxa amb verdures saltades
- Merluza a la plancha con verduras salteadas
- Fruita
- Fruta

Kcal 793
Prot 30
Lip 26
Hc 92

CENA

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Truita de carabasseta amb tomaca / Tortilla de calabacin con tomate
- Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

Barreta de cereals i fruites rojos
Barrita de cereales y frutos rojos

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, esparrecs
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, espárragos
- Lentilles juliana
- Lentejas juliana
- Fruita de CEBA ECO amb formatge
- Tortilla de CEBOLLA ECO con queso
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 753
Prot 27
Lip 24
Hc 96

CENA

- Sandvitx mixto amb creïlles / Sandwich mixto y patatas
- Fruita / Fruta

18 ALMUERZO

Smoothie de fruita
Smoothie de fruta

JORNADA GASTRONÓMICA CHINA

- Pa - Amanida xina
- Pan - Ensalada china
- Espaguetis orientals
- Espaguetis orientales
- Rollets de primavera amb salsa agridolça
- Rolitos de primavera con salsa agridulce
- Macedònia
- Macedonia

Kcal 844
Prot 27
Lip 37
Hc 122

CENA

- Bròcoli saltat amb pernil/ Brócoli salteado con jamón
- Pit de pollastre planxa amb amanida / Pechuga a la plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

19 ALMUERZO

Entrepà de formatge, tomaca, orenga
Bocadillo de queso, tomate, orégano

- Pa
- Pan
- Ensaladilla russa amb pics integrals
- Ensaladilla rusa con picos integrales
- Paella valenciana
- Paella valenciana
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 873
Prot 47
Lip 25
Hc 92

CENA

- Llenguat planxa amb xampinyons / Lenguado plancha con champiñones
- Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb galetes salades
1 pieza de fruta de temporada con galletas saladas

MENJAR ESPECIAL DE NADAL COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

- Pa - Aperitius
- Pan - Aperitivos
- Sopa de Nadal
- Sopa de Navidad
- Hamburguesa amb creïlles
- Hamburguesas con patatas
- Postre especial
- Postre especial

Kcal 898
Prot 34
Lip 43
Hc 88

CENA

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



Símbolos ALERGENOS

- ALTRAMUCES
- CACAHUETES
- GLUTEN
- CRUSTACEOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- APIO
- HUEVOS
- LÁCTEOS
- MOLUSCOS
- MOSTAZA
- PESCADO
- SÉSAMO

DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

E-X

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias e intolerancias. Nuestros menús están avalados por nuestro departamento de nutrición.