

DILLUNS LUNES	DIMARTS MARTES	DIMECRES MIÉRCOLES	DIJOUS JUEVES	DIVENDRES VIERNES
<p>3 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva</p> <p>• Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba • Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla • Paella de verdures • Paella de verduras</p> <p>• Ou regirat amb formatge fresc • Huevo revuelto con queso fresco</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Día integral</p> <p>Kcal 752 Prot 22 Lip 18 Hc 86</p>	<p>4 ALMUERZO</p> <p>Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada</p> <p>• Pa -Fruits secs • Pan - Frutos secos</p> <p>• Guisat de vedella • Guisado de ternera</p> <p>• Aladroc a l'andalusa amb amanida • Boquerones a la andaluza con ensalada</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 782 Prot 35 Lip 30 Hc 97</p>	<p>5 ALMUERZO</p> <p>logur natural amb trossos de fruita Yogurt natural con trozos de fruta</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, dacs, olives • Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas</p> <p>• Fabada vegetal • Fabada vegetal</p> <p>• Panini casolà genovesa (xampinyons, tomaca, formatge, ceba, beicon) • Panini casero genovesa (champiñones, tomate, queso, cebolla, bacon)</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 770 Prot 24 Lip 28 Hc 93</p>	<p>6 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate</p> <p>• Pa - AMANIDA ECO • Pan - ENSALADA ECO</p> <p>• Sopa de fideus amb cigrons • Sopa de fideos con garbanzos</p> <p>• Pollastre al laurel amb roses • Pollo al laurel con palomitas</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Día ecológico</p> <p>Kcal 796 Prot 32 Lip 23 Hc 84</p>	<p>7 ALMUERZO</p> <p>Coques de dacs i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada</p> <p>• Pa - Encisam, carlota, poma, ceba cruixent • Pan - Lechuga, zanahoria, manzana, cebolla crujiante</p> <p>Día ecológico</p> <p>• Espirals bolonyesa vegetal (tomaca, ceba, carlota, soja texturitzada) • Espirales boloñesa vegetal (tomate, cebolla, zanahoria, soja texturizada)</p> <p>• Lluç al forn amb samfaina de carabassa • Merluza al horno con pisto de calabaza</p> <p>• FRUITA ECO • FRUTA ECO</p> <p>Kcal 766 Prot 27 Lip 25 Hc 81</p>
<p>10 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de titot amb oli d'oliva Bocadillo de pavo con aceite de oliva</p> <p>• Hummus amb natxos • Hummus con nachos</p> <p>• Espaguetis Toscana (tomaca, carabasseta, titot, alfèbrega) • Espaguetis Toscana (tomate, calabacin, pavo, albahaca)</p> <p>• Abadejo a la madrilenya amb amanida americana (capdell i carlota) • Abadejo a la madrileña con ensalada americana (repollo y zanahoria)</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 878 Prot 41 Lip 19 Hc 81</p>	<p>11 ALMUERZO</p> <p>1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuè • Pan - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete</p> <p>• Crema de verdures • Crema de verduras</p> <p>• Goulash de magre amb cous-cous • Goulash de magro con cous-cous</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 793 Prot 30 Lip 25 Hc 92</p>	<p>12 ALMUERZO</p> <p>Coca de llanda integral casolana amb edulcorant Coca de llanda integral casera con edulcorante</p> <p>• Pa integral- Encisam, tomaca, dacs, tonyina • Pan integral - Lechuga, tomate, maiz, atún</p> <p>• Llentilles juliana • Lentejas juliana</p> <p>• Trita de creïlles amb pernil dolç • Tortilla de patatas con jamón york</p> <p>• logurt • Yogurt</p> <p>Día integral</p> <p>Kcal 769 Prot 27 Lip 29 Hc 90</p>	<p>13 ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche semidesnatada</p> <p>• Pa - AMANIDA ECO • Pan - ENSALADA ECO</p> <p>• Sopa d'estrelles • Sopa de estrellas</p> <p>• Aletes de pollastre al forn amb braves de carlota • Aletas de pollo asadas con braves de zanahoria</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Día ecológico</p> <p>Kcal 696 Prot 34 Lip 18 Hc 87</p>	<p>14 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacao Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba • Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla</p> <p>• Arròs a la cubana • Arroz a la cubana</p> <p>• Cues de bacallà planxa amb salsa mery i verdures saltades • Culas de bacalao plancha con salsa mery y verduras salteadas</p> <p>• FRUITA ECO • FRUITA ECO</p> <p>Día ecológico</p> <p>Kcal 737 Prot 38 Lip 14 Hc 78</p>
<p>17 ALMUERZO</p> <p>Muffin cassolà d'avena i carlota Muffin casero de avena y zanahoria</p> <p>MEAT FREE MONDAY</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas</p> <p>• Macarrons a la provençal (tomaca, xampinyons, herbes provençals, formatge) • Macarrones a la provenzal (tomate, champiñones, hierbas provenzales, queso)</p> <p>• Trita de ceba amb formatge • Tortilla de cebolla con queso</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 781 Prot 20 Lip 23 Hc 78</p>	<p>18 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas</p> <p>• Pa - Encisam, brots, tomaca, dacs, remolaxa • Pan - Lechuga, brotes, tomate, maiz, remolacha</p> <p>• Potatge de cigrons • Potaje de garbanzos</p> <p>• Calamar enfarinat amb capdell al pebre roig • Calamar enharinado con repollo al pimentón</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 787 Prot 30 Lip 21 Hc 80</p>	<p>19 ALMUERZO</p> <p>Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada</p> <p>• Pa - AMANIDA ECO • Pan - ENSALADA ECO</p> <p>• Sopa d'au • Sopa de ave</p> <p>• Pernillets al forn amb pinya i creïlla al forn • Jamoncitos al horno con piña y patata asada</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Día ecológico</p> <p>Kcal 786 Prot 32 Lip 23 Hc 95</p>	<p>20 ALMUERZO</p> <p>Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, pipes, espàrrecs • Pan - Lechuga, tomate, pipas, espárragos</p> <p>• Arròs en fesols i naps • Arroz "en fesols i naps"</p> <p>• Salmó al forn amb tomaca • Salmón al horno con tomate</p> <p>• FRUITA ECO • FRUITA ECO</p> <p>Día ecológico</p> <p>Kcal 723 Prot 38 Lip 14 Hc 76</p>	<p>21 ALMUERZO</p> <p>logur natural amb fruits rojos i semilles Yogurt natural con frutos rojos i semillas</p> <p>• Pa integral - Encisam, tomaca, brots de soja, olives • Pan integral - Lechuga, tomate, brotes de soja, aceitunas</p> <p>• Hervido valenciano</p> <p>• Hamburguesa plantxa amb dacs saltada • Hamburguesa plancha con maíz salteado</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Día integral</p> <p>Kcal 747 Prot 26 Lip 33 Hc 110</p>
<p>24 ALMUERZO</p> <p>Smoothie de fruites Smoothie de frutas</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja • Pan - Lechuga, tomate, maiz, cebolla roja</p> <p>• Arròs de muntanya (carxofes, xampinyons, pilota) • Arroz de montaña (alcachofas, champiñones, pelota)</p> <p>Día ecológico</p> <p>• Trita francesa amb CARRABASSETA ECO • Tortilla francesa con CALABACIN ECO</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 772 Prot 24 Lip 35 Hc 90</p>	<p>25 ALMUERZO</p> <p>1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avel·lanes 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas</p> <p>• Pa integral - Encisam, capdell, poma, panses • Pan integral - Lechuga, repollo, manzana, pasas</p> <p>• Caragols al pesto rosso (tomaca, all, cacao, formatge, alfèbrega) • Caracolas al pesto rosso (tomate, ajo, cacao, queso, albahaca)</p> <p>• Carboner Orloff amb crispetes de coliflor • Carbonero Orloff con palomitas de coliflor</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Día integral</p> <p>Kcal 809 Prot 37 Lip 34 Hc 87</p>	<p>26 ALMUERZO</p> <p>Entrepà amb tomaca, alvocat formatge i orenga Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano</p> <p>• Pa - Amanida brasilerera • Pan - Ensalada brasileña</p> <p>• Feijoada (Potatge de fesols pintes) • Feijoada (Potaje de alubias pintas)</p> <p>• Porco en salsa amb arròs • Porco en salsa con arroz</p> <p>• Postre especial brasilerero • Postre especial brasileiro</p> <p>DIA BRASILEIRO</p> <p>Kcal 765 Prot 29 Lip 24 Hc 82</p>	<p>27 ALMUERZO</p> <p>logur beure amb 1 peça de fruita de temporada Yogurt de beber con 1 pieza de fruta de temporada</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</p> <p>Día ecológico</p> <p>• Creïlles parmesanes vegetal (creïlles, ceba, xoriço, pimentó) • Patatas parmesanas vegetal (patatas, cebolla, chorizo, pimiento)</p> <p>• Lluç plantxa amb verdures saltades • Merluza plancha con verduras salteadas</p> <p>• FRUITA ECO • FRUITA ECO</p> <p>Kcal 781 Prot 24 Lip 25 Hc 94</p>	<p>28 ALMUERZO</p> <p>Entrepà de hummus de cigrons Bocadillo de hummus de garbanzos</p> <p>• Pa - Encisam, tomaca, carlota, formatge • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>• Sopa d'olla • Sopa de cocido</p> <p>• Tall de pollastre en el seu suc amb espinacs a la crema • Entremeso de pollo en su jugo con espinacas a la crema</p> <p>• Fruita • Fruta</p> <p>Kcal 772 Prot 40 Lip 28 Hc 74</p>



Tambien 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.

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