

DILLUNS LUNES

3 ALMUERZO Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva... Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva... Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba... Paella de verdures... Ou regirat amb formatge fresc... Kcal 752, Prot 22, Lip 18, Hc 86

DIMARTS MARTES

4 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... Guisat de vedella... Aladroc a l'andalusa amb amanida... Kcal 782, Prot 35, Lip 30, Hc 97

DIMECRES MIÉRCOLES

5 ALMUERZO logur natural amb trossos de fruita... Yogurt natural con trozos de fruta... Pa - Encisam, tomaca, dacs, olives... Fabada vegetal... Panini casolà genovesa... Kcal 770, Prot 24, Lip 28, Hc 93

DIJOUS JUEVES

6 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca... Bocadillo de queso fresco con tomate... Pa - AMANIDA ECO... Sopa de fideus amb cigrons... Pollastre al laurel amb roses... Kcal 796, Prot 32, Lip 23, Hc 84

DIVENDRES VIERNES

7 ALMUERZO Coques de dacs i peça de fruita de temporada... Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada... Día ecológico... Espirals bolonyesa vegetal... Merluza al horno con pisto de calabaza... Kcal 766, Prot 27, Lip 25, Hc 81

10 ALMUERZO Entrepà de titot amb oli d'oliva... Bocadillo de pavo con aceite de oliva... Hummus amb natxos... Espaguetis Toscana... Abadejo a la madrilenya... Kcal 878, Prot 41, Lip 19, Hc 81

11 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades... 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas... Pa - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuet... Crema de verdures... Goulash de magre amb cous-cous... Kcal 793, Prot 30, Lip 25, Hc 92

12 ALMUERZO Coca de llanda integral casolana amb edulcorant... Coca de llanda integral casera con edulcorante... Pa integral- Encisam, tomaca, dacs, tonyina... Llentilles juliana... Truita de creïlles amb pernil dolç... Kcal 769, Prot 27, Lip 29, Hc 90

13 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 - AMANIDA ECO... Sopa d'estrelles... Aletes de pollastre al forn amb braves de carlota... Kcal 696, Prot 34, Lip 18, Hc 87

14 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacao... Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao... Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba... Arròs a la cubana... Cues de bacallà planxa amb salsa mery... Kcal 737, Prot 38, Lip 14, Hc 78

17 ALMUERZO Muffin cassolà d'avena i carlota... Muffin casero de avena y zanahoria... MEAT FREE MONDAY... Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses... Macarrons a la provençal... Kcal 781, Prot 20, Lip 23, Hc 78

18 ALMUERZO Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades... Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas... Pa - Encisam, brots, tomaca, dacs, remolaxa... Potatge de cigrons... Calamar enfarinat amb capdell al pebre roig... Kcal 787, Prot 30, Lip 21, Hc 80

19 ALMUERZO Coques d'arròs i peça de fruita de temporada... Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada... Pa - AMANIDA ECO... Sopa d'au... Pernillets al forn amb pinya i creïlla al forn... Kcal 786, Prot 32, Lip 23, Hc 95

20 ALMUERZO Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina... Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún... Pa - Encisam, tomaca, pipes, espàrrecs... Arròs en fesols i naps... Salmó al forn amb tomaca... Kcal 723, Prot 38, Lip 14, Hc 76

21 ALMUERZO logur natural amb fruits rojos i semilles... Yogurt natural con frutos rojos i semillas... Pa integral - Encisam, tomaca, brots de soja, olives... Pan integral - Lechuga, tomate, brotes de soja, aceitunas... Hervido valenciano... Kcal 747, Prot 26, Lip 33, Hc 110

24 ALMUERZO Smoothie de fruites... Smoothie de frutas... Pa - Encisam, tomaca, dacs, ceba roja... Arros de muntanya... Truita francesa amb CARRABASSETA ECO... Kcal 772, Prot 24, Lip 35, Hc 90

25 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avel·lanes... 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas... Pa integral - Encisam, capdell, poma, panses... Caragols al pesto rosso... Carboner Orloff amb crispetes de coliflor... Kcal 809, Prot 37, Lip 34, Hc 87

26 ALMUERZO Entrepà amb tomaca, alvocat formatge i orenga... Bocadillo de tomate, aguacate, queso y orégano... Pa - Amanida brasilera... Feijoada (Potatge de fesols pintes)... Porco en salsa amb arròs... Kcal 765, Prot 29, Lip 24, Hc 82

27 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... Creïlles parmesanes vegetal... Lluç plantxa amb verdres saltades... Kcal 781, Prot 24, Lip 25, Hc 94

28 ALMUERZO Entrepà de hummus de cigrons... Bocadillo de hummus de garbanzos... Pa - Encisam, tomaca, carlota, formatge... Sopa d'olla... Tall de pollastre en el seu suc amb espinacs a la crema... Kcal 772, Prot 40, Lip 28, Hc 74



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.