

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

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

- Pa - Encisam, tomaca, raves, dacsca
- Pan - Lechuga, tomate, rábanos, maiz
- Lentilles juliana
- Lentejas juliana
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 691
Prot 41
Lip 14
Hc 52

CENA
Wok de gambes amb verdures i fideus d'arròs / Wok de gambas con verduras y fideos de arroz
Fruita / Fruta

4 ALMUERZO
Croissant de luca casolà
Croissant de yuca casero

- Pa - Encisam, tomaca, cacaos, canonges
- Pan - Lechuga, tomate, cacaos, canónigos
- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Llom adobat amb creïlles deluxe rostides
- Lomo adobado con patatas deluxe asadas
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 776
Prot 45
Lip 24
Hc 82

CENA
Sopa d'olla / Sopa de cocido
Peix al vapor amb ceba / Pescado al vapor con cebolla
Fruita / Fruta

5 ALMUERZO
Sandvitx vegetal
Sandwich vegetal

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ceba morada
- Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla morada
- Arròs amb bledes
- Aroz con acelgas
- Salmó amb allada amb samfaina
- Salmón al ajillo con pisto
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 773
Prot 47
Lip 21
Hc 42

CENA
Amanida verda / Ensalada verde
Ous al plat amb pèsols / Huevos al plato con guisantes
Fruita / Fruta

6 ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa - Encisam, cabdell, carlota, panses
- Pan - Lechuga, repollo, zanahoria, pasas
- Crema de l'hort
- Crema de la huerta
- Pollastre en el seu suc amb roses
- Pollo en su jugo con palomitas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 720
Prot 24
Lip 22
Hc 96

CENA
Amanida / Ensalada
Lasanya de tonyina i verdures / Lasaña de atún y verduras
Fruita / Fruta

7 ALMUERZO
1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Macarrons provençal (tomaca, all, herbes provençals, xampinyons)
- Macarrones provenzal (tomate, ajo, hierbas provenzales, champiñones)
- Calamar a l'andalusa amb amanida
- Calamar a la andaluza con ensalada
- logurt
- Yogurt

Día ecológico

Kcal 793
Prot 27
Lip 28
Hc 91

CENA
Carxofes saltades / Alcachofas salteadas
Pannini casolà / Pannini casero
Fruita / Fruta

10 ALMUERZO
Entrepà integral de polit amb oli d'oliva
Bocadillo integral de pavo con aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas
- Sopa de lletres
- Sopa de letras
- Llonganisses amb minipizeta de carabasseta
- Longanizas con minipizeta de calabacin
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 766
Prot 32
Lip 33
Hc 63

CENA
Rotllets de pernil amb espàrrecs / Rollitos de jamón con espárragos
Salmó planxa amb pèsols / Salmón plancha con guisantes
Fruita / Fruta

11 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, panses, poma
- Pan integral - Lechuga, tomate, pasas, manzana
- Caragols al pesto (alfabrega, all, formatge, cacahuete, oli)
- Caracolas al pesto (albahaca, ajo, queso, cacahuete, aceite)
- Lluç plantxa amb verduretes
- Merluza a la plancha y verduras
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 766
Prot 27
Lip 29
Hc 83

CENA
Crema de carabasseta / Crema de calabacin
Trita de ceba amb carlota ratllada / Tortilla de cebolla con zanahoria rallada
Natilles / Natillas

12 ALMUERZO
Rosquilletes amb formatge
Rosquilletas con queso

- Pa - Encisam, tomaca, olives negres, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas negras, queso
- Guisat de magre
- Guisado de magro
- Ou regirat amb dacsca saltada
- Huevo revuelto con maíz salteado
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 682
Prot 30
Lip 24
Hc 81

CENA
Sopa de verdures / Sopa de verduras
Sepia plantxa amb creïlles / Sepia a la plancha con patatas
Fruita / Fruta

13 ALMUERZO
logur natural amb muesli
Yogurt natural con muesli

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Pemilets a la mostassa amb daus de CARLOTA ECO
- Jamonicitos a la mostaza con dados de ZANAHORIA ECO
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 747
Prot 26
Lip 33
Hc 72

CENA
Hamburguesa de pollastre i verdures amb creïlles / Hamburguesa de pollo y verduras con patatas
Fruita / Fruta

14 ALMUERZO
Coques de dacsca amb 1 peça de fruita de temporada
Tortitas de maiz con 1 pieza de fruta de temporada

- Pa
- Pan
- Arròs amb tomaca
- Arroz con tomate
- Mandonguilles de bacallà amb amanida
- Albóndigas de bacalao con ensalada
- Gelat
- Helado

FALLES

Kcal 806
Prot 27
Lip 28
Hc 103

CENA
Amanida / Ensalada
Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

Símbolos ALERGENOS

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

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

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Arròs d'olla
- Aroz de cocido
- Delícies de pollastre amb bròcoli saltat
- Nuggets de pollo con brócoli salteado
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 885
Prot 34
Lip 18
Hc 105

CENA
Crema de bròquil / Crema de brócoli
Llenguado a la planxa amb verdures / Lenguado a la plancha con verduras
Fruita / Fruta

21 ALMUERZO
1 plàtan amb un grapat d'avellanes
1 plátano con un puñado de avellanas

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsca
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, maiz
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Pannini marinera
- Pannini marinera
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA
Hamburguesa vegetal amb bajoquetes i tomaca / Hamburguesa vegetal con judias y tomate
Fruita / Fruta

24 ALMUERZO
Tros de pa de plàtan i passes
Trozo de pan de plátano y pasas

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, soja
- Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, soja
- Crema de pèsols i porros
- Crema de guisantes y puerros
- Mandonguilles en salsa amb cous-cous
- Albóndigas en salsa con cous-cous
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 723
Prot 31
Lip 18
Hc 87

CENA
Sopa d'au / Sopa de ave
Pizza al gust / Pizza al gusto
Fruita / Fruta

25 ALMUERZO
logur natural amb fruits rojos i semilles
Yogurt natural con frutos rojos i semillas

- Pa - Encisam, tomaca, pera, sèsam
- Pan - Lechuga, tomate, pera, sésamo
- Espirals amb beixamel d'espínacs
- Espiraletas con bechamel de espinacas
- Carboner al forn amb lilit de verdures
- Carbonero al horno con cama de verduras
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 802
Prot 36
Lip 29
Hc 92

CENA
Bullit valencià / Hervido valenciano
Trita francesa amb formatge fresc / Tortilla francesa con queso fresco
Fruita / Fruta

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

- Pa - Amanida índú
- Pan - Ensalada índú
- Sopa Mulligatwny
- Sopa Mulligatwny
- Pollastre tikka masala
- Pollo tikka masala
- Postre especial
- Postre especial

DIADA DE LA INDIA

Kcal 796
Prot 27
Lip 29
Hc 90

CENA
Amanida verda / Ensalada verde
Alberginies farcides amb bolonyesa vegetal / Berenjenas al horno con boloñesa vegetal
Fruita / Fruta

27 ALMUERZO
Muffin cassolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

- Hummus de carlota amb natxos
- Hummus de zanahoria con nachos
- Creïlles Riojana
- Patatas Riojana
- Aladroc a la madrilenya i amanida americana
- Boquerones a la madrileña y ensalada americana
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 854
Prot 34
Lip 26
Hc 87

CENA
Sopa d'au / Sopa de ave
Pizza al gust / Pizza al gusto
Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, anous, poma
- Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana
- Arròs a banda
- Arroz a banda
- Trita de CARABASSETA ECO amb formatge fresc
- Tortilla de CALABACIN ECO con queso fresco
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 761
Prot 35
Lip 12
Hc 82

CENA
Amanida de tomaca i formatge / Ensalada de tomate y queso
Llomo amb creïlles al forn / Lomo con patatas al horno
Fruita / Fruta

31 ALMUERZO
Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Fideuà de xampinyons
- Fideuà de champiñones
- Lluç amb salsa mery i crispetes de coliflor
- Merluza con salsa mery y palomitas de coliflor
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 843
Prot 35
Lip 24
Hc 89

CENA
Fajitas casolanes / Fajitas caseras
logurt / Yogurt

CONTA Labor

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