

DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES



DILLUNS LUNES

**1** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, pepino**
- Crema de carabasseta
- Crema de calabacin**
- Carn empanada amb tomaca
- Carne empanada con tomate**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 872  
Prot 39  
Lip 27  
Hc 85

CENA

- Amanida / **Ensalada**
- Fajitas cassolanes / **Fajitas caseras**
- Fruita / **Fruta**

**2** ALMUERZO

Sandvitx de tomaca, formatge, oli d'oliva  
Sandwich de tomate, queso, aceite de oliva

- Pa integral** - Encisam, tomaca, pipes, dacsca
- Pan integral - Lechuga, tomate, pipas, maiz**
- Llenties julianes
- Lentejas julianas**
- Truita de carlotla i pernil salat
- Tortilla de zanahoria y jamón serrano**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 738  
Prot 27  
Lip 24  
Hc 69

**Día integral**

CENA

- Pastís de peix amb betxamel i bajoquetes amb tomaca / **Pastel de pescado con bechamel y judias verdes con tomate**
- Fruita / **Fruta**

**3** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, queso**
- Sopa d'au
- Sopa de ave**
- Tall de pollastre a la planxa amb espinacs saltats
- Entremuslo a la plancha con espinacas saltadas**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 711  
Prot 22  
Lip 33  
Hc 74

**Día ecológico**

CENA

- Crema de verdures / **Crema de verduras**
- Falafel amb amanida / **Falafel con ensalada**
- Fruita / **Fruta**

**4** ALMUERZO

Coques de dacsca i peça de fruita de temporada  
Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO**
- Paella de verdures
- Paella de verduras**
- Salmó a la taronja amb col copada al pebre roig
- Salmón a la naranja con repollo al pimentón**
- logurt
- Yogurt**

Kcal 753  
Prot 33  
Lip 25  
Hc 87

**Día ecológico**

CENA

- Amanida / **Ensalada**
- Mousaka d'albergínia gratinada / **Mousaka de berenjena gratinada**
- logurt amb fruits rojos / **Yogurt con frutos rojos**

**7** ALMUERZO

Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca  
Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuè
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cacahuete**
- Guisat de vedella
- Guisado de ternera**
- Pizza bolognesa vegetal
- Pizza boloñesa vegetal**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 880  
Prot 24  
Lip 26  
Hc 123

CENA

- Amanida verda amb dacsca / **Ensalada verde con maiz**
- Salmó al forn amb verdures / **Salmón al horno con verduras**
- Fruita / **Fruta**

**8** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas**
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas**
- Aletes de pollastre a la llima amb braves de carlotla
- Alitas de pollo al limón con bravas de zanahoria**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 729  
Prot 25  
Lip 24  
Hc 81

CENA

- Torrada de verdures i hamburguesa vegetal / **Verduras asadas y hamburguesa vegetal**
- Fruita / **Fruta**

**9** ALMUERZO

Entrepà de pernil amb oli d'oliva  
Bocadillo de jamón con aceite de oliva

- Hummus de fesols amb pics integrals
- Hummus de alubias con picos integrales**
- Espirals a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons)
- Espirales a la italiana (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones)**
- Calamars ori amb amanida
- Calamares orly con ensalada**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 828  
Prot 24  
Lip 22  
Hc 102

**Día integral**

CENA

- Sopa d'olla / **Sopa de cocido**
- Sandvitx de formatge fresc, alvocat, tomaca / **Sandwich de queso fresco, aguacate, tomate**
- Fruita / **Fruta**

**10** ALMUERZO

logur beure amb cereals integrals  
Yogurt bebido con cereales integrales

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO**
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos**
- Hamburguesa planxa amb creïlla al forn
- Hamburguesa plancha con patata asada**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 798  
Prot 37  
Lip 46  
Hc 66

**Día ecológico**

CENA

- Crema de carabassa / **Crema de calabaza**
- Madonguilles de cigrons amb amanida / **Albóndigas de garbanzos con ensalada**
- Fruita / **Fruta**

**11** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas**
- Arròs melós de calamar i bolets
- Arroz meloso de calamar y setas**
- Truita francesa amb formatge fresc
- Tortilla francesa con queso fresco**
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 780  
Prot 35  
Lip 16  
Hc 81

**Día ecológico**

CENA

- Wok de verdures, quinoa i vedella / **Wok de verduras, quinoa y ternera**
- logurt / **Yogurt**

**14** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, sésam, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, sésamo, olivas negras**
- Espirals al pesto rosso (alfabrega, tomaca, all, fruits secs, formatge)
- Espirales al pesto rosso (albahaca, tomate, ajo, frutos secos, queso)**
- Abadejo a l'andalusa amb CARABASSETA ECO saltada
- Abadejo a la andaluza con CALABACÍN ECO salteado**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 846  
Prot 30  
Lip 27  
Hc 102

**Día ecológico**

CENA

- Crema de carabassa / **Crema de calabaza**
- Madonguilles de cigrons amb amanida / **Albóndigas de garbanzos con ensalada**
- Fruita / **Fruta**

**15** ALMUERZO

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

- Pa integral** - Encisam, tomaca, dacsca, ceba morada
- Pan integral - Lechuga, tomate, maiz, cebolla morada**
- Crema de llegums
- Crema de legumbres**
- Fajita de pollastre i verdures
- Fajita de pollo y verduras**
- logurt
- Yogurt**

Kcal 775  
Prot 24  
Lip 30  
Hc 83

**Día integral**

CENA

- Rolllets de pernil amb espinacs / **Rollitos de jamón con espinacas**
- Calamars amb ceba / **Calamares con cebolla**
- Fruita / **Fruta**

**16** ALMUERZO

Sandvitx de nocilla cassolana  
Sandwich de nocilla casera

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**
- Amanida completa
- Ensalada completa**
- Arròs al forn
- Arroz al horno**
- Fruita
- Fruta**

Kcal 828  
Prot 36  
Lip 45  
Hc 93

**PASCUA**

CENA

- Ous al plat amb tomaca i pernil / **Huevos al plato con tomate y jamón**
- Fruita / **Fruta**

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.

**Símbolos ALERGENOS**

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

SOJA  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  
E-X

**29** 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** - Tomaca, olives, ceba, tonyina, dacsca
- Pan integral - Tomate, aceitunas, cebolla, atún, maiz**
- Arròs a la cubana
- Arroz a la cubana**
- Surfers de lluç amb xampinyons saltats
- Surfers de merluza con champiñones salteados**
- Pinya en el seu suc
- Piña en su jugo**

Kcal 864  
Prot 36  
Lip 45  
Hc 93

**Día integral**

CENA

- Amanida / **Ensalada**
- Piadena de pernil i formatge / **Piadena de jamón y queso**
- Fruita / **Fruta**

**30** ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge  
Rosquilletas con queso

- Pa - Amanida peruana
- Pan - Ensalada peruana**
- Tallarins Huancaína
- Tallarines Huancaína**
- Llom saltat amb creïlles
- Lomo saltado con patatas**
- Postre especial
- Postre especial**

Kcal 795  
Prot 34  
Lip 23  
Hc 84

**DIA DEL PERÚ**

CENA

- Bullit valencià / **Hervido valenciano**
- Tosta provençal / **Tosta provenzal**
- Fruita / **Fruta**

