

D I L L U N S		L U N E S		D I M A R T S		M A R T E S		D I M E C R E S		M I É R C O L E S		D I J O U S		J U E V E S		D I V E N D R E S		V I E R N E S											
5		ALMUERZO		1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada		6		ALMUERZO		1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas		7		ALMUERZO		Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate		8		ALMUERZO		Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanes pelades Fruta de temporada y un puñado de avellanas peladas		9		ALMUERZO		Galetes salades amb formatget Galletas saladas con queso	
• Pa - Encisam, tomaca, anous, poma • <i>Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana</i> • Fideuà de xampinyons vegetal (<i>xampinyons, soja texturitzada</i>) • <i>Fideuà de champiñones vegetal (champiñones, soja texturizada)</i> • Truita francesa i formatge • <i>Tortilla francesa y queso</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 713 Prot 32 Lip 33 Hc 59 MEAT FREE MONDAY				• Pa - Amanida provençal (encisam, tomaca, olives, herbes provençals) • <i>Pan - Ensalada provenzal (lechuga, tomate, aceitunas, hierbas provenzales)</i> • Potatge de cigrons • <i>Potaje de garbanzos</i> • Llonganisses amb samfaina • <i>Longanizas con pisto</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 67		• Pa - Hummus amb natxos • <i>Pan - Hummus con nachos</i> • Macarrons integrals sicilià (tomaca, bacon, alfàbrega, formatge) • <i>Macarrones integrales a la siciliana (tomate, beicon, albahaca, queso)</i> • Lluç amb salsa mari i amanida • <i>Merluza con salsa mary y ensalada</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 771 Prot 28 Lip 24 Hc 92 FIBRA Día integral		• Bajoqueta saltada / <i>Judias salteadas</i> • Llom a la planxa amb amanida verda / <i>Lomo a la plancha con ensalada verde</i> • Fruita/ <i>Fruta</i>		• Pa - Encisam, tomaca, pipes, carlota • <i>Pan - Lechuga, tomate, pipas, zanahoria</i> • Bullit valencià • <i>Hervido valenciano</i> Día ecológico • Pollastre al forn i roses • <i>Pollo al horno y palomitas</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 748 Prot 32 Lip 25 Hc 89		• Ou remenat amb xampinyons i tomaca / <i>Huevo revuelto con champiñones y tomate</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsa • <i>Pan - Lechuga, tomate, espárragos, maíz</i> • Arròs amb fesols i naps • <i>Arroz con "fesols i naps"</i> Día ecológico • Calamar a l'andalusa amb COL COPADA ECO al pebre roig • <i>Calamar a la andaluz con REPOLLO ECO al pimentón</i> • Iogurt • <i>Yogurt</i> Kcal 869 Prot 32 Lip 25 Hc 93		• Sopa d'olla / <i>Sopa de cocido</i> • Rape a la marinera amb amanida/ <i>Rape a la marinera con ensalada</i> • Fruita / <i>Fruta</i>													
12		ALMUERZO		Entrepà amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva		13		ALMUERZO		Coca de llanda casolana amb edulcorant Coca de llanda casera con edulcorante de oliva		14		ALMUERZO		Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada		15		ALMUERZO		Entrepà multicereal de tonyina i tomaca Bocadillo multicereal de atún y tomate		16		ALMUERZO		Iogur natural amb trossos de fruita Yogur natural con trozos de fruta	
• Pa - Encisam, tomaca, ceba, tonyina • <i>Pan - Lechuga, tomate, cebolla, atún</i> • Llentilles juliana • <i>Lentejas juliana</i> • Fajitas de pernil dolç i formatge • <i>Fajitas de jamón york y queso</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 770 Prot 24 Lip 30 Hc 83				• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives • <i>Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas</i> • Espirals al pesto (oli, alfàbrega, cacao, formatge, all) • <i>Espirales al pesto (aceite, albahaca, cacauet, queso, ajo)</i> • Abadejo orli amb tomaca • <i>Abadejo orly con tomate</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 878 Prot 41 Lip 19 Hc 81		• Amanida de tomaca / <i>Ensalada de tomate</i> • Hamburguesa vegetal amb minestra / <i>Hamburguesa vegetal con menestra</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa integral - Encisam, tomaca, pebre verd, formatge • <i>Pan integral - Lechuga, tomate, pimienta verde, queso</i> • Crema de dacsa • <i>Crema de maíz</i> • "Goulash" de magre amb cous-cous • <i>"Goulash" de magro con cous-cous</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 782 Prot 40 Lip 32 Hc 82 FIBRA Día integral		• Sopa amb tapioca / <i>Sopa amb tapioca</i> • Arepes farcides al gust / <i>Arepas rellenas al gusto</i> • Iogurt / <i>Yogurt</i>		• Pa - AMANIDA ECO • <i>Pan - ENSALADA ECO</i> • Arròs d'el senyoret • <i>Arroz del senyoret</i> • Ous regirats amb xampinyons • <i>Huevos revueltos con champiñones</i> • Gelat • <i>Helado</i> Kcal 752 Prot 22 Lip 22 Hc 96		• Amanida / <i>Ensalada</i> • Pizza al gust/ <i>Pizza al gusto</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa - Lletuga, canonges, tomaca, pera, cacauets • <i>Pan - Lechuga, canónigos, tomate, pera, cacahuets</i> • Sopa de fideus • <i>Sopa de fideos</i> • Entre cuixa a la planxa amb creïlles • <i>Entremuslo a la plancha con patatas</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 775 Prot 27 Lip 21 Hc 89 Día ecológico		• Creïlla bollida amb oli d'oliva/ <i>Patatas hervidas con aceite de oliva</i> • Truita de carabasseta amb pinyols / <i>Tortilla de calabacín con piñones</i> • Fruita / <i>Fruta</i>											
19		ALMUERZO		Iogurt de beure i peça de fruita de temporada Yogur de beber y pieza de fruta de temporada		20		ALMUERZO		Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacao Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao		21		ALMUERZO		1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas		22		ALMUERZO		Rosquilletes i fruita Roquilletas y fruta		23		ALMUERZO		Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva	
• Pa - Fruits secs • <i>Pan - Frutos secos</i> • Arròs a la milanesa (pimentó roig, carlota, xoriço, bacon, pèsols) • <i>Arroz a la milanesa (pimiento rojo, zanahoria, chorizo, beicon, guisantes)</i> • Truita de CEBA ECO i amanida • <i>Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 784 Prot 32 Lip 46 Hc 78 Día ecológico				• Encisam, tomaca, cogombre, ceba • <i>Lechuga, tomate, pepino, cebolla</i> • Fabada vegetal • <i>Fabada vegetal</i> • Pannini de tonyina • <i>Pannini de atún</i> • Iogurt • <i>Yogurt</i> Kcal 806 Prot 38 Lip 15 Hc 85		• Sopa d'olla / <i>Sopa de cocido</i> • Albergínia farcida vegetal / <i>Berenjena rellena vegetal</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes • <i>Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas</i> • Sopa d'olla • <i>Sopa de cocido</i> • Mandonguilles en salsa amb puré de creïlles • <i>Albóndigas en salsa con puré de patatas</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 768 Prot 32 Lip 35 Hc 89		• Daurada amb verdures al forn / <i>Dorada con verduras al horno</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa - Encisam, tomaca, carlota, espàrrecs • <i>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos</i> • Caragols a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, albergínia, xampinyons) • <i>Caracolas a la italiana (tomate, cebolla, calabacín, berenjena, champiñones)</i> • Aladroc a l'madrilenya amb verdures saltades • <i>Boquerones a la madrileña con verduras salteadas</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 789 Prot 28 Lip 9 Hc 88		• Broqueta de rellom amb verdures i pinya/ <i>Brocheta de solomillo con verduras y piña</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa- Encisam, tomaca, ceba cruixent, formatge • <i>Pan - Lechuga, tomate, cebolla crujiente, queso</i> • Crema de pèsols i porro • <i>Crema de guisantes y puerro</i> • Titot a l'estil marroquí amb arròs integral • <i>Pavo al estilo marroquí con arroz integral</i> • Granissat de pinya • <i>Granizado de piña</i> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96 FIBRA		• Bullit de bledes / <i>Hervido de acelgas</i> • Ous fregits amb pernil / <i>Huevos fritos con jamón</i> • Iogurt / <i>Yogurt</i>											
26		ALMUERZO		Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate		27		ALMUERZO		Pa de platan Pan de plátano		28		ALMUERZO		1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes 1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas		29		ALMUERZO		Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva		30		ALMUERZO		1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas	
• Pa- Encisam, tomaca, poma, panses • <i>Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas</i> • Crema de llentilles roges • <i>Crema de lentejas rojas</i> • Llom en adob amb dacsa saltada • <i>Lomo adobado con maíz salteado</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 767 Prot 40 Lip 11 Hc 74				• Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja • <i>Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja</i> • Guisat a la marinera • <i>Guisado a la marinera</i> • Truita de CARLOTA ECO amb formatge fresc • <i>Tortilla de ZANAHORIA ECO con queso fresco</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 756 Prot 31 Lip 16 Hc 82		• Amanida / <i>Ensalada</i> • Mousaka vegetal / <i>Mousaka vegetal</i> • Iogurt amb fruits rojos / <i>Yogurt con frutos rojos</i>		JORNADA GASTRONÓMICA DE ESPAÑA • Pa - Xopet de gaspatxo • <i>Pan - Chupito de gazpacho</i> • Paella valenciana • <i>Paella valenciana</i> • Croquetes amb amanida • <i>Croquetas con ensalada</i> • Postre especial • <i>Postre especial</i> Kcal 809 Prot 33 Lip 13 Hc 88		• Titot al forn amb vedures / <i>Pavo al horno con verduras</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa integral - Encisam, tomaca, raves, olives • <i>Pan integral - Lechuga, tomate, rábanos, aceitunas</i> • Espaguetis Donatello (tomaca, nata, xampinyons, ceba) • <i>Espaguetis Donatello (tomate, nata, champiñones, cebolla)</i> • Lluç plantxa amb carabasseta gratinada • <i>Merluza plancha con calabacín gratinado</i> • Fruita • <i>Fruta</i> Kcal 765 Prot 29 Lip 24 Hc 91 FIBRA		• Crema de brocoli / <i>Crema de brócoli</i> • Truita de formatge amb amanida/ <i>Tortilla de queso con ensalada</i> • Fruita / <i>Fruta</i>		• Pa - Encisam, tomaca, formatge, pipes, orenga • <i>Pan - Lechuga, tomate, queso, pipas, orégano</i> • Sopa maravella • <i>Sopa maravilla</i> • Aletes BBQ amb creïlles rostides • <i>Alitas BBQ con patatas asadas</i> • FRUITA ECO • <i>FRUTA ECO</i> Kcal 758 Prot 38 Lip 14 Hc 92 Día ecológico		• Vichyssoise / <i>Vichyssoise</i> • Torrades de salmó fumat amb carlota i maionesa/ <i>Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa</i> • Fruita / <i>Fruta</i>											

Símbolos ALERGENOS

ALTRAMUCES

CACAHUETES

GLUTEN

CRUSTACEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

HUEVOS

LÁCTEOS

MOLUSCOS

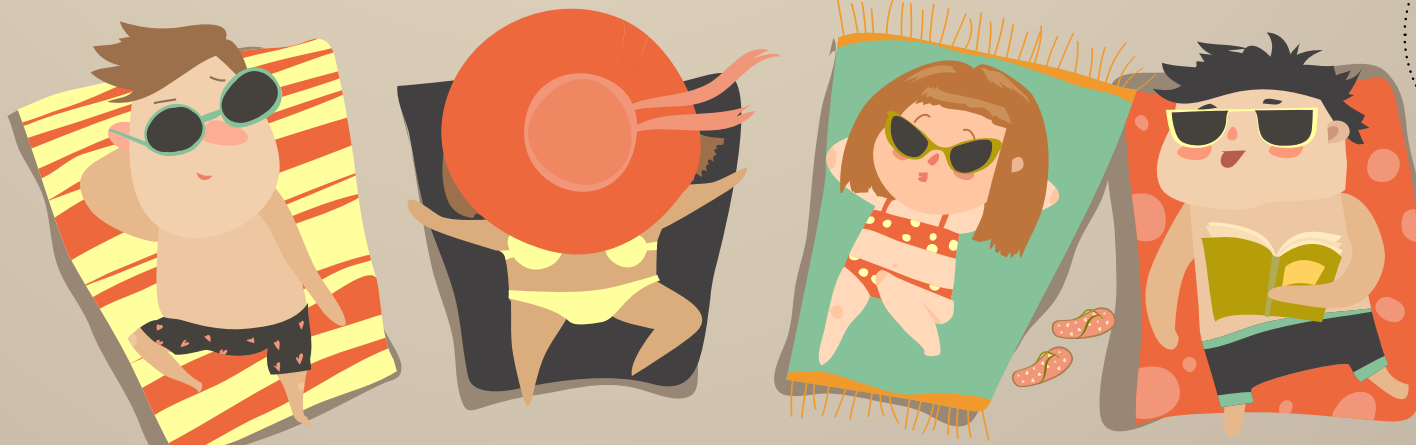
MOSTAZA

PESCADO

SÉSAMO

SOJA

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



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