

CONTA Labor

Símbolos ALERGENOS

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

DIJOUS JUEVES

DIVENDRES VIERNES

DILLUNS LUNES

11 ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Daus de formatge
- Pan - Dados de queso
- Llenties juliana
- Lentejas juliana

• Trita de creïlles amb rodanxes de tomaca
• Tortilla de patates con rodajas de tomate

• Fruita
• Fruta

Kcal 759
Prot 27
Lip 24
Hc 90

CENEN

- Crema de col-i-flor / Crema de coliflor
- Sandvitx vegetal / Sandwich vegetal
- logurt / Yogurt

DIMARTS MARTES

12 ALMUERZO

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

- Pa integral - Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan integral - Lechuga, tomate, espàrregos, aceitunas
- Caragols al pesto rosso
- Caracolas al pesto rosso
- Lluç a la planxa amb pizzetes de carabassí
- Merluza a la planxa con pizzetas de calabacin

• Fruita
• Fruta

Día integral

Kcal 802
Prot 36
Lip 29
Hc 93

CENEN

- Amanida verda / Ensalada verde
- Corder a la jardineria / Cordero a la jardineria
- Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

13 ALMUERZO

Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina
Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún

- Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota
- Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria
- Sopa d'au
- Sopa de ave
- Pollastre al forn amb poma i roses
- Pollo al horno con manzana y palomitas

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 752
Prot 27
Lip 31
Hc 96

CENEN

- Crema de porros / Crema de puerros
- Bacallà planxa amb verdures / Bacalao plancha con verduras
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

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

- Pa - Hummus de cigrons amb pics
- Pan - Hummus de garbanzos con picos
- Arròs en fesols i naps
- Arroz "en fesols i naps"
- Peix blau fresc a la andalúça amb amanida ECO
- Pescado azul fresco a la andaluza con ensalada ECO
- Natilles
- Natillas

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 789
Prot 32
Lip 29
Hc 93

CENEN

- Carxofes bollides / Alchachofas hervidas
- Títot a la planxa amb espinacs / Pavo a la plancha con espinacas
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

- Pa - Lletuga, tomaca, dacs, remolatxa, poma
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, remolacha, manzana
- Crema de CARABASSA ECO i moniato
- Crema de CALABAZA ECO y boniato
- "Goulash" de vedella amb cous-cous
- Goulash de ternera con cous-cous

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 811
Prot 27
Lip 29
Hc 95

CENEN

- Sopa d'olla / Sopa de cocido
- Trita de carlota amb formatge fresc / Tortilla de zanahoria con queso fresco
- Fruita / Fruta

18 ALMUERZO

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

- Pa - Lletuga, tomaca, cogombre, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, zanahoria
- Macarrones integrales amb bolonyesa vegetal (tomaca, ceba, soja texturitzada)
- Macarrones integrales con boloñesa vegetal (tomate, cebolla, soja texturizada)
- Bacallà gratinat d'all i oli i mel amb verdures
- Bacalao gratinado de ajoaceite y miel verduras

• Fruita
• Fruta

Día integral

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENEN

- Pastis de creïlles / Pastel de verduras
- Hamburguesa planxa amb amanida / Hamburguesa plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

19 ALMUERZO

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

- Pa - Lletuga, tomaca, dacs, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas, cebolla
- Sopa de estrelles
- Sopa de estrellas
- Pernilets de pollastre en salsa amb creïlles
- Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

• logurt
• Yogurt

Kcal 796
Prot 34
Lip 18
Hc 87

CENEN

- Salmó a la planxa amb saltat de dacs
Salmón a la plancha con salteado de maiz
- Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Arròs a banda
- Arroz a banda
- Trita d'espinacs amb panolles de dacs
- Tortilla de espinacas con mazorcas de maiz

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 805
Prot 31
Lip 26
Hc 94

CENEN

- Pollastre la forn amb verdures / Pollo al horno con verduras
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge
Rosquilletas con queso

- Brots, tomaca, anous, uves, ravenets
- Lechuga, tomate, nueces, uvas, rabanitos
- Guisat de fesols amb carabassa
- Guisado de alubias con calabaza
- Pizza de tonyina
- Pizza de atún

• Fruita ECO
• Fruta ECO

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENEN

- Amanida / Ensalada
- Rotllets de pernil dolç amb espinacs / Rollitos de jamón york con espinacas
- Fruita / Fruta

22 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 - Lletuga, tomaca, carlota, pipes, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas, pasas
- Crema de verdures ECO
- Crema de verduras ECO
- Carn empanada amb samfaina
- Came empanada con pisto

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENEN

- Bullit de bledes / Hervido de acelgas
- Ous fregits amb pesols / Huevos fritos con guisantes
- logurt / Yogurt

25 ALMUERZO

Entrepà d'amanida amb pollastre
Bocadillo de ensalada con pollo

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Arròs al forn
- Arroz al horno
- Croquetes d'espinacs i pinyons amb amanida
- Croquetas de espinacas y piñones con ensalada

• Fruita
• Fruta

Kcal 784
Prot 37
Lip 45
Hc 53

CENEN

- Tosta d'ou remenat amb gambes i amanida / Tosta de huevo revuelto con gambas y ensalada
- Fruita / Fruta

26 ALMUERZO

logurt natural i 30 gr de cereals
Yogurt natural y 30 gr de cereales

- Pa integral - Lletuga, tomaca, cogombre, ceba cruixent
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla crujiente
- Espaguetis provençal (tomaca, xampinyons, herba provençal)
- Espaguetis provenzal (tomate, champiñones, hierba provenzal)
- Crunch de salmó amb fesols tendres i tomaca
- Crunch de salmón con judias verdes y tomate

• Fruita
• Fruta

Día integral

Kcal 733
Prot 31
Lip 14
Hc 112

CENEN

- Consomé / Consomé
- Títot al forn amb verdures / Pavo al horno con verduras
- Fruita / Fruta

27 ALMUERZO

Entrepà integral de crema de formatge amb tomaca
Bocadillo integral de crema de queso con tomate

- Pa - Escarola, tomaca, pinya, cacaus
- Pan - Escarola, tomate, piña, cacahuets
- Potatge de CIGRONS ECO
- Potaje de GARBANZOS ECO
- Hamburguesa amb creïlles rostides
- Hamburguesa con patatas asadas

• logurt
• Yogurt

Kcal 663
Prot 38
Lip 11
Hc 78

CENEN

- Minestra / Menestra
- Figures de lluç amb amanida / Figuritas de merluza con ensalada
- Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Coques de dacs amb xocolata
Tortitas de maiz con chocolate

- Pa - Lletuga, tomaca, api, olives
- Pan - Lechuga, tomate, apio, aceitunas
- Guisat de sépia
- Guisado de sepia
- Trita d'albergina amb formatge fresc
- Tortilla de berenjena con queso fresco

• Fruita ECO
• Fruta ECO

Kcal 614
Prot 28
Lip 23
Hc 52

CENEN

- Sopa de fideus / Sopa de fideos
- Vedella en salsa d'ametlles / Ternera en salsa de almendras
- Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

Sandvitx de crema de cacauet i rodanxes de plàtan
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

- Pa - Lletuga, lombarda, dacs, carlota
- Pan - Lechuga, lombarda, maiz, zanahoria
- Sopa de fideus (PASTA I VERDURES ECO)
- Sopa de fideos (PASTA Y VERDURAS ECO)
- Tall de pollastre en el seu suc amb hortalisses rostides
- Entremuslo en su jugo con hortalizas asadas

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENEN

- Bajoquetes en tomaca / Judias con tomate
- Llenguado a l'andalusa amb xampinyons
Lenguado a la andaluza con champiñones
- Fruita / Fruta

