



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. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.

DIVENDRES VIERNES

1 ALMUERZO

logurt natural amb 30 gr de cereals
 Yogurt natural con 30 gr de cereales

- Pa - Encisam, llombarda, pinya, carlota, pipes
- Pan - Lechuga, lombarda, piña, zanahoria, pipas**
- Crema de lletilles rojes (creïlles, ceba, porro, carlota)
- Crema de lentejas rojas (patata, cebolla, puerro, zanahoria)**
- Pizza de tonyina (tomaca, tonyina, xampinyons, formatge, olives negres)
- Pizza de atún (tomate, atún, champiñones, queso, aceitunas negras)**

Fruita / Fruta

Kcal 806
 Prot 38
 Lip 15
 Hc 111

À • Sèmola d'olla / *Sémola de cocido*
 N • Mandonguilles de pollastre en salsa / Albondigas de pollo en salsa
 U • Fruita / Fruta
 C

DILLUNS LUNES

4 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca
 Bocadillo de queso fresco con tomate

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, remolaxa
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, remolacha**
- Aròs al forn
- Arroz al horno**
- Lluç planxa amb broqui saltat
- Merluza plancha con brócoli salteado**

Fruita / Fruta

Kcal 816
 Prot 32
 Lip 28
 Hc 81

À • Xulla de polit amb verdures / *Chuleta de pavo con verduras*
 N • Fruita / Fruta
 C

DIMARTS MARTES

5 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb galetes d'avena
 1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas**
- Bullit Valencià o crema
- Hervido valenciano o crema**
- Pollastre al forn amb panotxa de dacsa
- Pollo al horno con mazorca de maiz**

Mousse de iogurt

Mousse de yogurt

Kcal 723
 Prot 31
 Lip 18
 Hc 87

À • Amanida variada / *Ensalada variada*
 N • Mousaka vegetal / *Mousaka vegetal*
 C • Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

6 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, dacsa, ceba tendra, olives
- Pan - Lechuga, maiz, cebolla tierna, aceitunas**
- Sopa de fideus amb cigrons
- Sopa de fideos con garbanzos**
- Trita de creïlles amb tomaca natural
- Tortilla de patatas con tomate natural**

FRUITA ECO

FRUTA ECO

Kcal 671
 Prot 19
 Lip 26
 Hc 90

Día ecológico

À • Lubina a la planxa amb carlota, col i poma rallada i maionesa / *Lubina a la plancha con zanahoria, col y manzana rallada y mahonesa*
 N • Fruita / Fruta
 C

DIJOUS JUEVES

7 ALMUERZO

Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
 Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, canonges, anous
- Pan - Lechuga, tomate, canónigos, nueces**
- Alubies pintes amb verdures
- Alubias pintas con verduras**

Llom planxa amb tomaca i HORTALISSES ROSTIDES ECO

Lomo plancha con tomate y HORTALIZAS ASADAS ECO

Fruita / Fruta

Kcal 796
 Prot 38
 Lip 47
 Hc 67

Día ecológico

À • Amanida de tomaca, formatge fresc i orenga / *Ensalada de tomate, queso fresco y orégano*
 N • Panini napolità / *Panini napolitano*
 C • Fruita / Fruta

8 ALMUERZO

Entrepà de tomaca, olives i ou dur
 Bocadillo de tomate, aceitunas y huevo duro

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**
- Pasta integral italiana (xampinyons, carabasseta, albergínia, tomaca)
- Pasta integral italiana (champiñones, calabacín, berenjena, tomate)**
- Peix fresc a la madrilenya amb amanida
- Pescado fresco a la madrileña con ensalada**

Fruita / Fruta

Kcal 885
 Prot 43
 Lip 17
 Hc 108

Día integral FIBRA

À • Crema de verdures / *Crema de verduras*
 N • Xulles de corder amb xampinyons / *Chuletas de cordero con champiñones*
 C • Fruita / Fruta

11 ALMUERZO

Entrepà de crema de formatge amb titot
 Bocadillo de crema de queso con pavo

- Pa - Encisam, tomaca, poma, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, pipas**
- Sopa d'au
- Sopa de ave**
- Aletes de pollastre a la barbacoa casolanes i cabdell al pebre roig
- Alitas de pollo a la barbacoa caseras y repollo al pimentón**

Fruita / Fruta

Kcal 718
 Prot 24
 Lip 22
 Hc 93

À • Daurada amb verdures i creïlles rostides / *Dorada con verduras y patatas asadas*
 N • Fruita / Fruta
 C

Símbolos ALERGENOS

13 ALMUERZO

1 plátano amb 1 gratat d'avellanes pelades
 1 plátano y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas**
- Caragols Basilico (ceba, all, alfàbega, tomaca sencera, orenga)
- Caracolas Basilico (cebolla, ajo, aïbahaca, tomate entero, orégano)**
- Trita de CARABASSETA ECO amb formatge manxec
- Tortilla de CALABACÍN ECO con queso manchego**

FRUITA ECO

FRUTA ECO

Kcal 802
 Prot 25
 Lip 31
 Hc 76

Día ecológico

À • Amanida mixta / *Ensalada mixta*
 N • Falafel / *Falafel*
 C • Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

Entrepà multicereals de tonyina i tomaca
 Bocadillo multicereal de atún y tomate

- Pa integral - Encisam, soja, cabdell, carlota
- Pan integral - Lechuga, soja, repollo, zanahoria**
- Arros d'olla
- Arroz de puchero**
- Limanda en salsa verda de pesols i creïlles al forn
- Limanda en salsa verde de guisantes y patatas al horno**

logurt

Yogurt

Kcal 787
 Prot 33
 Lip 47
 Hc 67

Día integral FIBRA

À • Amanida / *Ensalada*
 N • Pizza casolana / *Pizza casera*
 C • Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

Coques de dacsa recoberta amb xocolata
 Tortitas de maíz recubierta de chocolate

- Pa - Encisam, tomaca, formatge, dacsa, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, queso, maiz, cebolla**
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos**
- Carn empanada per nosaltres amb samfaina
- Carne empanada por nosotros con pisto**

FRUITA ECO

FRUTA ECO

Kcal 772
 Prot 35
 Lip 30
 Hc 72

Día ecológico

À • Ous al plat amb tomaca i pèsols / *Huevos al plato con tomate y guisantes*
 N • Làcti / Làcteo
 C

18 ALMUERZO

Entrepà multicereals amb formatge fresc, alvocat i oli d'oliva
 Bocadillo multicereales de queso fresco, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Encisam, brots, pera, formatge
- Pan - Lechuga, brotes, pera, queso**
- Macarrons bolognesa vegetal (soja texturitzada)
- Macarrones boloñesa vegetal (soja texturizada)**
- Trita francesa amb tempura de albergínia
- Tortilla francesa con tempura de berenjena**

Fruita / Fruta

Kcal 843
 Prot 35
 Lip 24
 Hc 109

À • Bullit valencià / *Hervido valenciano*
 N • Tonyina planxa amb tomaca / *Atún a la plancha con tomate*
 C • Làcti / Làcteo

19 ALMUERZO

logurt de beure i peça de fruita de temporada
 Yogur de beber y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla**
- Lentilles julianes
- Lentejas julianas**

Carbonero Orloff amb roses de coliflor

Carbonero Orloff con palomitas de coliflor

Fruita / Fruta

Kcal 730
 Prot 36
 Lip 22
 Hc 69

À • Llom en adoc casolà amb carlota saltada / *Lomo en adobo casero con zanahoria salteada*
 N • Fruita / Fruta
 C

20 ALMUERZO

Sàndwixt vegetal amb tonyina
 Sandwich vegetal con atún

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, sardinetes
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, sardinillas**
- SOPA DE FIDEUS (PASTA I VERDURES ECO)
- SOPA DE FIDEOS (PASTA Y VERDURAS ECO)**
- Mandonguilles en salsa amb puré de creïlles
- Albóndigas con salsa y puré de patatas**

logurt de beure

Yogurt de beber

Kcal 948
 Prot 34
 Lip 43
 Hc 88

Día ecológico

À • Lasanya de verdures / *Lasaña de verduras*
 N • Fruita / Fruta
 C

21 ALMUERZO

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

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**
- Arros en fesols i naps
- Arroz en "fesols i naps"**
- Calamar andalusa amb salsa tàrtara i AMANIDA ECO
- Calamar a la andaluz con salsa tártara y ENSALADA ECO**

Fruita / Fruta

Kcal 805
 Prot 50
 Lip 38
 Hc 80

Día ecológico

À • Trita de creïlles amb rodanxes de tomaca / *Tortilla de patatas y rodajas de tomate*
 N • logurt / *Yogurt*
 C

22 ALMUERZO

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

- Encisam, tomaca, api, carlota
- Lechuga, tomate, apio, zanahoria**
- Crema de carabassa amb tostons integrals
- Crema de calabaza con tostones integrales**
- Titot al curry amb cous-cous
- Pavo al curry con cous-cous**

Fruita / Fruta

Kcal 791
 Prot 41
 Lip 13
 Hc 93

Día integral FIBRA

À • Amanida i tosta de salmó amb crema de formatge / *Ensalada y tosta de salmón con crema de queso*
 N • Fruita / Fruta
 C

25 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, poma, cacaos
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, cacao**
- Guisat de vedella
- Guisado de ternera**
- Trita de CEBA ECO amb formatge
- Tortilla de CEBOLLA ECO y queso**

Fruita / Fruta

Kcal 682
 Prot 30
 Lip 24
 Hc 83

Día ecológico

À • Titot amb fesols saltada/ *Pavo con judias saltadas*
 N • Fruita / Fruta
 C

26 ALMUERZO

1 plátano amb 1 gratat d'anous pelades
 1 plátano y un puñado de nueces peladas

- Humus amb pics
- Humus con picos**
- Tallarins a la provençal (xampinyons, herbes provençals, tomaca, formatge)
- Tallarines a la provenzal (champiñones, hierbas provenzales, tomate, queso)**
- Salmó ori amb AMANIDA AMERICANA ECO
- Salmón ori con ENSALADA AMERICANA ECO**

logurt

Yogurt

Kcal 878
 Prot 41
 Lip 19
 Hc 81

À • Albergínia farcida amb soja texturitzada / *Berenjena rellena con soja texturizada*
 N • Fruita / Fruta
 C

27 ALMUERZO

Humus de cigrons amb pics i varetes de verdures
 Hummus de garbanzos con picos y palitos de verduras

JORNADA GASTRONÒMICA HALLOWEEN
 JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN

- Pa - Roses de dacsa
- Pan - Palomitas de maiz**
- Arros sagnant (Arros blanc amb tomaca)
- Arroz sangriento (Arroz blanco con tomate)**
- Dits de bruixa (llàgrimes de pollastre) amb amanida montruosa
- Dedos de bruja (lágrimas de pollo) con ensalada montruosa**

Postres terrorífic

Postre terrorífico

Kcal 759
 Prot 34
 Lip 28
 Hc 87

À • Amanida / *Ensalada*
 N • Calamars o sépia en la seua tinta / *Calamares o sepia en su tinta*
 C • Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas, cebolla**
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal**

Lluç al forn amb salsa Mery i creïlles

Merluza al horno con salsa Mery y patatas

Fruita / Fruta

Kcal 631
 Prot 36
 Lip 20
 Hc 76

À • Sopa de semola / *Sopa de sémola*
 N • Sandwixt de pernil dolç i formatge/ *Sandwich de jamón y queso*
 C • Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

Galetes salades amb formatge
 Galletas saladas con queso

- Pa integral - Escarola, tomaca, granada, anous, carlota
- Pan integral - Escarola, tomate, granada, nueces, zanahoria**
- Sopa maravella
- Sopa maravilla**
- Hamburguesa artesana amb minipicetas de carabasseta
- Hamburguesa artesana con minipizzetas de calabacín**

Fruita / Fruta

Kcal 768
 Prot 32
 Lip 33
 Hc 83

Día integral FIBRA

À • Amanida / *Ensalada*
 N • Trita de verdures / *Tortilla de verduras*
 C • Fruita / Fruta