

CONTA Labor

DIMECRES MIÉRCOLES

DIJOUS JUEVES

DIVENDRES VIERNES

DILLUNS LUNES

DIMARTS MARTES

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

- Encisam, tomaca, poma, panses i vinagreta de mostassa
- Lechuga, tomaca, manzana, pasas y vinagreta de mostaza
- Lentilles juliana
- Lentejas juliana
- Pannini bolognesa vegetal
- Pannini boloñesa vegetal
- Fruita
- Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

MEET FREE MONDAY

CENA
Amanida de canonges, tomaca cherry i olives negres/ Ensalada de canónigos, tomate cherry y olivas negras
Espirales al pesto/ Espirales al pesto
Fruital/ Fruta

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, olives, sésam
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, sésamo
- Sopa de pluja
- Sopa de lluvia
- Mandonguilles jardineria amb creïlles
- Albóndigas jardineria con patatas
- logurt de beure
- Yogurt de beber

Kcal 858
Prot 34
Lip 43
Hc 88

Día integral FIBRA

CENA
Crema de verduras/ Crema de verduras
Ou regirat amb formatge fresc/ Huevo revuelto con queso fresco
Fruital/ Fruta

15 ALMUERZO
Galletes salades amb formatget
Galletas saladas con queso

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Arrós marinera
- Aroz marinera
- Truita de ceba amb amanida de tomaca
- Tortilla de cebolla con ensalada de tomate
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

Día ecológico

CENA
Peix blanc amb creïlles rostides i amanida/ Pescado blanco con patatas y ensalada
Fruital/ Fruta

16 ALMUERZO
Entrepà de "nocilla" casolana
Bocadillo de nocilla casera

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, tonyina, ceba
- Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, atún, cebolla
- CREMA DE L'HORTA ECO
- CREMA DE LA HUERTA ECO
- Pernillets de pollastre barbaçoa amb cous-cous
- Jamonicitos de pollo barbaçoa con cous-cous
- Fruita
- Fruta

Kcal 784
Prot 35
Lip 17
Hc 96

Día ecológico

CENA
Amanida/ Ensalada
Pizza napolitana
Fruital/ Fruta

17 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada

- Hummus de cigrons amb pics
- Hummus de garbanzos con picos
- Macarrons genovesa (tomaca, ceba, xampinyons i panceta)
- Macarrones genovesa (tomate, cebolla, champiñones y panceta)
- Peix fresc a l'andalusa amb AMANIDA ECO
- Pescado fresco a la andaluza con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 878
Prot 41
Lip 19
Hc 81

Día ecológico

CENA
Hamburguesa de verduras amb amanida de tomaca/ Hamburguesa de verduras con ensalada tomate
Fruital/ Fruta

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

- Pa - Tomaca, encisam, remolatxa, pipes
- Pan - Tomate, lechuga, remolacha, pipas
- Creïlles Riojana
- Patatas Riojana
- Lluç a la planxa amb panotxa de dacsa
- Merluza a la plancha con mazorca de maíz
- Fruita
- Fruta

Kcal 787
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA
Sèmola d'olla/ Sémola de cocido
Truita de formatge amb amanida/ Tortilla de queso con ensalada
Fruital/ Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
- Estofat de cigrons
- Estofado de garbanzos
- Pollastre en el seu suc amb poma
- Pollo en su jugo con manzana
- logurt
- Yogurt

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 67

CENA
Amanida/ Ensalada
Pannini de bolognesa vegetal/ Pannini de boloñesa vegetal
Fruital/ Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, esparrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Espaguetis integrals amb tonyina
- Espaguetis integrales con atún
- Truita de carlota amb formatge
- Tortilla de zanahoria con queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

Día integral FIBRA

CENA
Fesols tendres saltats/ Judías salteadas
Liomello planxa amb rodanxes de tomaca/ Lomo a la plancha con rodajas de tomate
Fruital/ Fruta

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

- Pa - Canonges, tomaca, rabanets i cacaus
- Pan - Canónigos, tomate, rabanos, cacaoas
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Llonganisses i creïlles al forn
- Longanizas y patatas al horno
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 848
Prot 32
Lip 35
Hc 89

Día ecológico

CENA
Amanida de carlota ratllada i maionesa/ Ensalada de zanahoria rallada y mayonesa
Nuggets de peix casolà/ Nuggets de pescado casero
Fruital/ Fruta

24 ALMUERZO
Sàndwixt vegetal amb hummus
Sandwich vegetal con hummus

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, panses, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, pasas, queso
- Arrós blanc amb tomaca
- Aroz blanco con tomate
- Salmó Orly amb DAUS DE CARABASSETA I CEBA ECO
- Salmón Orly con DADOS DE CALABACÍN Y CEBOLLA ECO
- Granissat de pinya cassolà
- Granizado de piña casero
- Fruita
- Fruta

Kcal 737
Prot 25
Lip 14
Hc 93

Día ecológico

CENA
Bullit valencià/ Hervido valenciano
Truita de ceba amb tomaca/ Tortilla de cebolla con tomate
Fruital/ Fruta

27 ALMUERZO
Peça de pa de plàtan
Pieza de pan de plátano

- Crema de formatge amb galletes salades
- Crema de queso con galletas saladas
- Arrós amb BLEDES ECO
- Aroz con ACELGAS ECO
- Truita francesa amb amanida
- Tortilla francesa con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 791
Prot 41
Lip 44
Hc 72

Día ecológico

CENA
Minestra/ Menestra
Pit en salsa amb cous-cous/ Pavo en salsa con cous-cous
Fruital/ Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, col, carlota, poma
- Pan - Lechuga, tomate, col, zanahoria, manzana
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Carn empanada per nosaltres amb sanfaina
- Carne empanada por nosotros con pisto
- Fruita
- Fruta

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

CENA
Peix a la ametlla amb arròs pilaf/ Pescado a la almendra con arroz pilaf
Fruita/ Fruta

29 ALMUERZO
Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, dacsa i ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, maíz y cebolla
- Caragols Donatello (tomaca, xampinyons, ceba, nata)
- Caracolas Donatello (tomate, champiñones, cebolla, nata)
- Carboner al forn amb lilit de verdures
- Carbonero al horno con cama de verdura
- logurt
- Yogurt

Kcal 789
Prot 36
Lip 28
Hc 97

Día integral FIBRA

CENA
Sanfaina de verdures/ Pisto de verduras
Vedella amb creïlles/ Ternera con patatas
Fruita/ Fruta

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

- Pa - Encisam, cogombre, carlota, olives negres
- Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, aceitunas negras
- SOPA DE FIDEUS ECO (PASTA I VERDURES)
- SOPA DE FIDEOS ECO (PASTA Y VERDURAS)
- Tall de pollastre plantxa amb roses
- Entremuslo de pollo plancha con palomitas
- Fruita
- Fruta

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

Día ecológico

CENA
Amanida mixta/ Ensalada mixta
Ous farcits/ Huevos rellenos
Fruita/ Fruta

Símbolos ALERGENOS

- ALTRAMUCES
- CACAUETS
- GLUTEN
- CRUSTACIS
- FRUITS CORFA
- API
- OUS
- LÀCTICS
- MOL-LUSCS
- MOSTASSA
- PEIX
- SÈSAM
- SOIA
- DIÒXID DE SOFRE I SULFITS

També comptem amb menú 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. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural.

