Quien se transforma a sí mismo, transforma el mundo (Dalai Lama)

NOVIEMBRE NOVEMBRE 2021

Símbolos ALERGENOS

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

DILLUNS LUNES

DIMARTS MARTES

2 ALMUERZO
Iogurt natural i 30 gr de cereals
Yogurt natural y 30 gr de cereales

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*

Día integral

- Macarrons integrals amb beixamel d'espinacs
- *Macarrones integrales con bechamel de espinacas*
- Surfer de peix amb amanida
- *Surfer de pescado con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 802 · Prot 36 · Lip 29 · Hc 122

CENA
- Bullit valencià amb ou / *Hervido valenciano con huevo*
- Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

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

- Encisam, tomaca, formatge, raïm
- *Lechuga, tomate, queso, uvas*
- Crema de cigrons
- *Crema de garbanzos*
- Pannini bolonyesa (xampinyons, ceba, nata, llet, formatge)
- *Panini boloñesa (champiñones, cebolla, nata, leche, queso)*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 770 · Prot 24 · Lip 30 · Hc 83

CENA
- Broqueta moruna amb dacsa saltada i amanida / *Pincho moruno con maíz salteado y ensalada*
- Iogurt / Yogur

DIJOUS JUEVES

4 ALMUERZO
Coques de dacsa amb xocolate
Tortitas de maíz con chocolate

- Pa - Chips de hortalisses
- *Pan - Chips de hortalizas*
- Arrós del senyoret
- *Arroz del "senyoret"*
- Ou regirat amb xampinyons
- *Huevo revuelto con champiñones*
- Fruita ECO
- *Fruta ECO*

Día ecológico

Kcal 752 · Prot 22 · Lip 22 · Hc 106

CENA
- Hamburguesa vegetal amb bastons de moniato i rodanxes de tomaca / *Hamburguesa vegetal con bastones de boniato y rodajas de tomate*
- Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

5 ALMUERZO
Entrepà de boquerons o anxoves amb tomaca
Bocadillo de boquerones o anchoas con tomate

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba cruixent
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla crujiente*

Día ecológico

- Sopa d'au ECO (VERDURA I PASTA)
- *Sopa de ave ECO (VERDURA Y PASTA)*
- Tall de pollastre plantxa amb creïlles rostides
- *Entremusio de pollo a la plancha con patatas asadas*
- Iogurt / Fruita
- *Yogur / Fruta*

Kcal 658 · Prot 30 · Lip 14 · Hc 81

CENA
- Lluç a la planxa amb pisto / *Merluza a la plancha amb sanfaina*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada*
- Caragols de mar sicilians (tomaca, ceba, cansalada viada, alfàbega)
- *Caracolas sicilianas (tomate, cebolla, panceta, albahaca)*

Día ecológico

- Lluç planxa amb BRÒCOLI ECO saltat
- *Merluza plancha con BROCOLI ECO salteado*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 759 · Prot 34 · Lip 26 · Hc 87

CENA
- Consomé / *Consomé*
- Ous en cocotle / *Huevos en cocotle*
- Fruita / Fruta

9 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 - Encisam, canonges, tomaca, pipes, ravanets
- *Pan - Lechuga, canónigos, tomate, pipas, rabanitos*
- Bullit valencià
- *Hervido valenciano*
- Pernilets a la mostassa amb roses
- *Jamoncitos a la mostaza con palomitas*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 656 · Prot 25 · Lip 44 · Hc 71

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- "Fajitas" casolanes / *Fajitas caseras*
- Fruita / Fruta

10 ALMUERZO
Sàndwitx de nocilla casolana
Sándwich de nocilla casera

- Galetes salades amb crema de formatge
- *Galletitas saladas con crema de queso*
- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*
- Truita de CEBA ECO amb amanida
- *Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 759 · Prot 27 · Lip 24 · Hc 90

CENA
- Llobarro a la papillote amb verdures / *Lubina en papillote con verduras*
- Lacti / Lácteo

11 ALMUERZO
Tros de pa de plàtan i panses
Trozo de pan de plátano y pasas

- Pa - Encisam, tomaca, panses, dacsa
- *Pan - Lechuga, tomate, pasas, maíz*
- Sopa d'olla
- *Sopa de cocido*
- Olla madrilenya amb pilota
- *Cocido madrileño con pelota*
- Mousse / Fruita
- *Mousse / Fruta*

Kcal 848 · Prot 34 · Lip 43 · Hc 85

CENA
- Crema de verdures / *Crema de verduras*
- Nuggets de tofu / *Nuggets de tofu*
- Fruita / Fruta

12 ALMUERZO
Tomaca cherry, formatge fresc i colins
Tomate cherry, queso fresco y colines

- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ou dur
- *Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, huevo duro*
- Paella de verdures
- *Paella de verduras*

FIBRA

- Peix fresc amb alberginia saltada
- *Pescado fresco con berenjena salteada*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral

Kcal 809 · Prot 33 · Lip 13 · Hc 88

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Mousaka d'albargina / *Mousaka de berenjena*
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO
Entrepà d'hummus amb rodantxes de tomaca
Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas*
- Fideuà de boletus (ceba, bolets, xampinyons)
- *Fideuá de boletus (cebolla, setas, champiñones)*
- Truita amb formatge
- *Tortilla con queso*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 781 · Prot 26 · Lip 32 · Hc 80

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Rap a la marinera/ *Rape a la marinera*
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO
Iogur amb fruits rojos i llavors
Yogurt con frutos rojos y semillas

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, soja
- *Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, soja*

Día integral

- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*

FIBRA

- Llonganisses amb creïlles
- *Longanizas con patatas*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 772 · Prot 40 · Lip 22 · Hc 82

CENA
- Crema de carlota / *Crema de zanahoria*
- Mandonguilles de quinoa/ *Albóndigas de quinoa*
- Fruita / Fruta

17 ALMUERZO
Sàndwitx de poma amb mantega de fruita seca
Sándwich de manzana con mantequilla de frutos secos

- Pa - Encisam, escarola, magrana, anous
- *Pan - Lechuga, escarola, granada, nueces*

Día ecológico

- Espirals al pesto
- *Espirales al pesto*
- Carboner a la nata amb tempura de carabasseta
- *Carbonero a la nata con tempura de calabacín*
- Fruita ECO
- *Fruta ECO*

Kcal 733 · Prot 31 · Lip 14 · Hc 112

CENA
- Bullit de carxofes / *Hervido de alcachofas*
- Ou remenat amb formatge fresc / *Huevo revuelto con queso fresco*
- Fruita / Fruta

18 ALMUERZO
Entrepà de tonyina i olives
Bocadillo de atún y aceitunas

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa
- *Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha*
- CREMA DE L'HORTA ECO
- *CREMA DE LA HUERTA ECO*
- Guisat de titot marroquí amb cous-cous
- *Guiso de pavo marroquí con cous-cous*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 711 · Prot 27 · Lip 29 · Hc 95

CENA
- Amanida amb creps al gust / *Ensalada con creps al gusto*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Arròs de pote gallec (bledes, fesols, creïlla, cansalada viada, xoriço)
- *Arroz de pote gallego (acelgas, alubias, patata, panceta, chorizo)*
- Calamar Orly amb amanida
- *Calamar Orly con ensalada*
- Iogurt de beure / Fruita
- *Yogur de beber / Fruta*

Kcal 789 · Prot 32 · Lip 29 · Hc 93

CENA
- Sopa d'estreles / *Sopa de estrellas*
- Filets russos amb tomaca fregida / Filetes rusos con tomate frito
- Fruita / Fruta

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

- Hummus de cigrons amb pics
- *Hummus de garbanzos con picos*
- Guisat de vedella
- *Guisado de ternera*
- Truita de CARLOTA ECO amb amanida
- *Tortilla de ZANAHORIA ECO con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 767 · Prot 30 · Lip 23 · Hc 84

CENA
- Sopa de sèmola / *Sopa de sémola*
- Barquetes de carabasseta farcides amb soja texturitzada / *Barquitas de calabacín con soja texturizada*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives negres
- *Pan - Lechuga, tomate, maíz, aceitunas negras*
- Arrós de'hivern
- *Arroz de invierno*
- Crunch de jurel amb tomaca
- *Crunch de jurel con tomate*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 805 · Prot 50 · Lip 30 · Hc 80

CENA
- Broqueta de pollastre amb verdures amb puré de creïlles / *Brocheta de pollo con verduras con puré de patatas*
- Iogurt / Yogur

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

- Pa - Cabdell, carlota, poma, vinagreta de mostassa
- *Pan - Repollo, zanahoria, manzana, vinagreta de mostaza*
- Sopa Vikinga
- *Sopa Vikinga*

FIESTA VIKINGA

- Pollastre amb hidromel amb creïlles rostides
- *Pollo con hidromiel y patatas rustidas*
- Crema de Iogurt / Fruita
- *Crema de Yogur / Fruta*

Kcal 718 · Prot 24 · Lip 22 · Hc 93

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Pastis de peix amb beixamel / *Pastel de pescado con bechamel*
- Fruita / Fruta

25 ALMUERZO

- Pa integral- Encisam, tomaca, formatge fresc, orenga
- *Pan integral- Lechuga, tomate, queso fresco, orégano*

Día integral

- Espaguetis Toscana vegetal (carabasseta, soja texturitzada, tomaca, alfàbrega)
- *Espaguetis Toscana vegetal (calabacín, soja texturizada, tomate, albahaca)*

FIBRA

- Lluç al forn amb fesols tendres saltats
- *Merluza al horno con judias verdes salteadas*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 793 · Prot 27 · Lip 28 · Hc 91

CENA
- Consomé / *Consomé*
- Truita de albergínia amb rodanxes de tomaca / *Tortilla de berenjena con rodajas de tomate*
- Fruita / Fruta

26 ALMUERZO
Fruita de temporada i un grapat d'avellanes
Fruta de temporada y un puñado de avellanas

- Pa - Escarola, tomaca, cogombre, ceba
- *Pan - Escarola, tomate, pepino, cebolla*
- Potatge de cigrons ECO
- *Potaje de garbanzos ECO*
- Llom adobat artesà amb daus de moniato
- *Lomo adobado artesano con dados de boniato*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 796 · Prot 38 · Lip 47 · Hc 67

CENA
- Pizza casolana amb amanida/ *Pizza casera con ensalada*
- Fruita / Fruta

29 ALMUERZO
Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

- Brots verds, col llombarda, carlota, remolatxa
- *Brotes verdes, col lombarda, zanahoria, remolacha*
- Llentilles estofades
- *Lentejas estofadas*
- Pizza marinera (tonyina, formatge, tomaca, ceba, olives, orenga)
- *Pizza marinera (atún, queso, tomate, cebolla, aceitunas, orégano)*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 770 · Prot 24 · Lip 30 · Hc 83

CENA
Sopa juliana / *Sopa juliana*
- Truita de creïlles i rodanxes de tomaca / *Tortilla de patatas y rodajas de tomate*
- Fruita / Fruta

30 ALMUERZO
Batut d'avena amb fruita
Batido de avena con fruta

- Pa - Encisam, tomaca, pinya, pipes
- *Pan - Lechuga, tomate, piña, pipas*
- Crema d'hortalisses
- *Crema de hortalizas*
- Carn empanada amb samfaina
- *Carne empanada con pisto*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 765 · Prot 29 · Lip 24 · Hc 91

CENA
- Nuggets de peix al forn amb saltat de verdures / *Nuggets de pescado al horno con salteado de verduras*
- Fruita / Fruta

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.