

DILLUNS LUNES

10 ALMUERZO

Entrepà de pa multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva

Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Tomaca, carlota, col lombarda, dacsa
- Pan - Tomate, zanahoria, col lombarda, maiz
- Arròs blanc amb tomaca
- Arroz blanco con tomate
- "Doré" de lluç amb bròquil saltat
- Doré de merluza con brócoli salteado
- Pinya en el seu suc
- Piña en su jugo

Kcal 809
Prot 33
Lip 13
Hc 88

• Consomé / Consomé
• Ous al plat amb tomaca i pèsols / Huevos al plato con tomate y guisantes
• Làctic / Lácteo

DIMARTS MARTES

11 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 integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba cruixent
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla cruixiente
- Sopla d'olla
- Sopa de cocido
- Olla madrilenya amb pilota
- Cocido madrileño con pelota
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 754
Prot 35
Lip 26
Hc 91

• Amanida / Ensalada
• Mousaka d'alberginya gratinada / Mousaka de berengena gratinada
• Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

12 ALMUERZO

Sandvitx de nocilla cassolana

Sandwich de nocilla casera

- Pa - Encisam, tomaca, apio, olives
- Pan - Lechuga, tomate, apio, aceitunas
- Espaguetis amb bolonyesa vegetal (tomaca, ceba, soja texturitzada)
- Espaguetis con boloñesa vegetal (tomate, cebolla, soja texturizada)
- Truita D'ESPINACS ECO amb formatge
- Tortilla DE ESPINACAS ECO con queso
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

• Crema de verdures / Crema de verduras
• Nuggets de pollastre amb amanida / Nuggets de pollo con ensalada
• Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES

13 ALMUERZO

Tros de pa de plàtan i passes

Trozo de pan de plátano y pasas

- Pa - Encisam, tomaca, poma, panses
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Pernillets en salsa amb cous-cous
- Jamoncitos en salsa con cous-cous
- Iogurt
- Yogurt

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

• Llobarro en papillote amb verdures / Lubina en papillote con verduras
• Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

14 ALMUERZO

Tomaca cherry, formatge fresc, colins

Tomate cherry, queso fresco, colines

- Pa - Encisam, tomaca, canonges, anous
- Pan - Lechuga, tomate, canónigos, nueces
- Creïlles a la riojana (creïlles, ceba, xoriço, pimentó)
- Patatas a la riojana (patatas, cebolla, chorizo, pimiento)
- Bacallà gratinat amb all i oli i saltat de CARLOTA ECO
- Bacalao gratinado con allioli y salteado de ZANAHORIAS ECO
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

• Amanida verda / Ensalada verde
• Fajitas casolanes / Fajitas caseras
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca

Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

MEAT FREE MONDAY

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Llentilles juliana
- Lentijas juliana
- Truita de ceba amb rodanxes de tomaca
- Tortilla de cebolla con rodajas de tomate
- Fruita
- Fruta

Kcal 759
Prot 27
Lip 24
Hc 90

• Crema de porros / Crema de puerros
• Carabasseta farcida amb bolonyesa vegetal / Calabacina rellena con boloñesa vegetal
• Fruita / Fruta

18 ALMUERZO

Iogur natural amb fruits rojos i semilles

Yogurt natural con frutos rojos i semillas

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Macarrons integrals al pesto rosso
- Macarrones integrales al pesto rosso
- Lluç plantxa amb minipizzetes de carabassí
- Merluza plancha con minipizzetas de calabacin
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 789
Prot 36
Lip 28
Hc 97

• Broqueta de titot i verdures amb puré de creïlles / Brocheta de pavo con puré de verduras
• Iogurt / Yogurt

19 ALMUERZO

Sandvitx de poma amb mantega de fruits secs

Sandwich de manzana con mantequilla de frutos secos

- Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota
- Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria
- Sopla d'au
- Sopa de ave
- Pollastre al forn amb roses
- Pollo al horno con palomitas
- Fruita
- Fruta

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

• Amanida / Ensalada
• Rotllets de pemil dolç amb espinacs / Rollitos de jamón york con espinacas
• Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

Coques de dacsa i peça de fruita de temporada

Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Chips d'hortalisses
- Pan - Chips de hortalizas
- Arròs en fesols i naps
- Arroz "en fesols i naps"
- Peix blau fresc a la andalusa amb amanida ECO
- Pescado azul fresco a la andaluza con ensalada ECO
- Natilles
- Natillas

Día ecológico

Kcal 789
Prot 32
Lip 29
Hc 93

• Bullit valencià / Hervido valenciano
• Truita de formatge / Tortilla de queso
• Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

Entrepà de pa integral de tonyina i olives

Bocadillo de pan integral atún con aceitunas

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, remolatxa
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, remolacha
- Crema de verdures
- Crema de verduras
- Hamburguesa amb creïlles rostides
- Hamburguesa con patatas asadas
- Fruita ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 791
Prot 41
Lip 13
Hc 43

• Salmó a la planxa amb saltat de dacsa / Salmón a la plancha con salteado de maíz
• Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc amb tomaca

Bocadillo de queso fresco con tomate

- Hummus de pesols amb pics integrals
- Hummus de guisantes con picos integrales
- Arròs d'hivern (carxofes, xampinyons, als tendres)
- Arroz de invierno (alcachofas, champiñones, ajos tiernos)
- Caballa a la madrilenya amb amanida
- Caballa a la madrileña con ensalada
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 784
Prot 35
Lip 17
Hc 96

• Sopa de fideus / Sopa de fideos
• Vedella en salsa d'ametles / Ternera en salsa de almendras
• Fruita / Fruta

25 ALMUERZO

1 plàtan i 1 gratat d'anous pelades

1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla
- Canelons gratinats
- Canelones gratinados
- Truita francesa amb dacsa saltada
- Tortilla francesa con maíz salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 816
Prot 32
Lip 17
Hc 81

• Consomé / Consomé
• Cuixetes de pollastre al forn amb verdures / Muslitos de pollo al horno con verduras
• Fruita / Fruta

26 ALMUERZO

Entrepà de pa integral amb xocolata 72% cacao

Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

INDIA MÀGICA

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, passes, salsa de iogurt
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, pasas, salsa de yogurt
- Crema de carabassa i coco
- Crema de calabaza i coco
- Polit al curry amb arròs hindú
- Pavo al curry con arroz hindú
- Postres espacial
- Postre especial

Kcal 784
Prot 35
Lip 17
Hc 96

• Amanida / Ensalada
• Peix blau planxa amb puré de boniato / Pescado azul plancha con puré de boniato
• Fruita / Fruta

27 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un iogurt de beure

1 pieza de fruta de temporada con un yogurt de beber

- Pa - Brots, tomaca, anous, uves, raves
- Pan - Botes, tomate, nueces, uvas, rabanitos
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Piza marinera (tomaca, tonyina, olives, orenga, formatge)
- Pizza marinera (tomate, atún, aceitunas, orégano, queso)
- Fruita ECO
- Fruta ECO

Día ecológico

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

• Hamburguesa de llentilles i verdures amb creïlles / Hamburguesa de lentejas y verduras con patatas
• Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Muffin cassolà d'avena i carlota

Muffin casero de avena y zanahoria

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, pipas, zanahoria
- Sopa de fideus (PASTA I VERDURES ECO)
- Sopa de fideos (PASTA Y VERDURAS ECO)
- Carn empanada amb samfaina
- Carne empanada con pisto
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

• Pastís de peix amb beixamel amb bajoquetes i tomaca / Pastel de pescado con bechamel y judias y tomate
• Iogurt / Yogurt

31 ALMUERZO

Entrepà de pemil amb oli d'oliva

Bocadillo de jamón con aceite de oliva

- 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 822
Prot 46
Lip 50
Hc 83

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

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



Símbolos ALERGENOS

