

DIMARTS MARTES **DIMECRES MIÉRCOLES** **DIJOUS JUEVES** **DIVENDRES VIERNES**

Símbolos ALERGENOS

DILLUNS LUNES

7 ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes, passes
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas, pasas
- Arròs amb bledes
- Aroz con acelgas
- Truita francesa amb samfaina
- Tortilla francesa con pisto
- Fruita
- Fruta

Kcal 753
Prot 36
Lip 23
Hc 86

CEN A

- Amanida / Ensalada
- Panini al gust / Panini al gusto
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

Entrepà de titot amb rodanxa de tomaca
Bocadillo de pavo con rodaja de tomate

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, tonyina
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, atún
- Macarrons integrals carbonara
- Macarrones integrales carbonara
- Ou regirat amb xampinyons saltats
- Huevo revuelto con champiñones salteados
- Fruita
- Fruta

Kcal 781
Prot 35
Lip 17
Hc 82

CEN A

- Crema de verdures / Crema de verduras
- LLuç Ori amb amanida / Merluza Orly con ensalada
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades
Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas

- Pa integral - Encisam, tomaca, pebre roig, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, pimiento rojo, cebolla
- Llenties estofades
- Lentejas estofadas
- Lluç al forn amb roses de col-i-flor
- Merluza al horno con palomitas de coliflor
- Fruita
- Fruta

Kcal 631
Prot 36
Lip 20
Hc 78

CEN A

- Pastís de carn a la italiana / Pastel de carne a la italiana
- Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Smoothie de fruites
Smoothie de frutas

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Arròs de muntanya
- Aroz de montaña
- Truita de CARLOTA ECO amb amanida
- Tortilla de ZANAHORIA ECO con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 272
Prot 24
Lip 35
Hc 90

CEN A

- Fajitas de pollastre / Fajitas de pollo
- Fruita / Fruta

1 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'aveïllanes
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avejillanas

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes, passes
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas, pasas
- Llenties juliana
- Lentejas juliana
- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge
- Tortilla de CALABACIN ECO con queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 759
Prot 27
Lip 24
Hc 90

CEN A

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

8 ALMUERZO

Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Filet de merlà orli amb hortalisses rostides
- Filete de merlán orly con hortalizas asadas
- Mousse
- Mousse
- Fruita
- Fruta

Kcal 636
Prot 34
Lip 26
Hc 64

CEN A

- Sopa de "lluvia" / Sopa de lluvia
- Llonganisses amb xampinyons / Longanizas con champiñones
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, ceba morada, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla morada, queso
- Sopa d'au
- Sopa de ave
- Pernillets en el seu suc amb roses
- Jamoncitos en su jugo con palomitas
- Fruita
- Fruta

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CEN A

- Amanida verda / Ensalada verde
- Lasanya d'alberginia / Lasaña de berenjena
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

Muffin casolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, formatge, vinagreta de mel
- Pan - Lechuga, canónigos, tomate, queso, vinagreta de miel
- Sopa de fideus (FIDEUS I VERDURES ECO)
- Sopa de fideos (FIDEOS Y VERDURAS ECO)
- Llonganisses amb creïlles
- Longanizas con patatas
- Fruita
- Fruta

Kcal 711
Prot 33
Lip 33
Hc 74

CEN A

- Crema de pèsols / Crema de guisantes
- Truita de pernil amb amanida / Tortilla de jamón con ensalada
- Fruita / Fruta

2 ALMUERZO

Entrepà d'hummus de cigrons
Bocadillo de hummus de garbanzos

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, dacsa
- Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, maíz
- Sopa "fruti de mare" (clòxina, gamba i calamar)
- Sopa "fruti de mare" (mejillón, gamba y calamar)
- Magre en salsa amb puré de creïlles
- Magro en salsa con puré de patatas
- logurt
- Yogur
- Fruita
- Fruta

Kcal 801
Prot 28
Lip 29
Hc 92

CEN A

- Crema de xampinyons / Crema de champiñones
- Peix blau planxa amb amanida / Pescado azul plancha con ensalada
- Fruita / Fruta

9 ALMUERZO

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

- Pa - Escarola, tomaca, dacsa, olives
- Pan - Escarola, tomate, maíz, aceitunas
- Sopa d'olla (FIDEUS I VERDURES ECO)
- Sopa de cocido (FIDEOS Y VERDURAS ECO)
- Aletes de pollastre al forn amb creïlles
- Alitas de pollo al horno con patatas
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 34
Lip 18
Hc 87

CEN A

- Amanida verda amb dacsa / Ensalada verde con maíz
- Salmó al forn amb verdures / Salmón al horno con verduras
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, brots, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, brotes, tomate, remolacha, pipas
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Bacallà orloff amb creïlles "panadera"
- Bacalao orloff con patatas panaderas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CEN A

- Vedella en salsa amb verdures / Ternera en salsa con verduras
- Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

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

FIESTA CHINA TOWN

- Pa - Amanida xinesa
- Pan - Ensalada china
- Tallarins al estil oriental
- Tallarines al estilo oriental
- Rotllets de primavera amb pa de gambes
- Rollitos de primavera con pan de gambas
- Flam xinès
- Flan chino
- Fruita
- Fruta

Kcal 846
Prot 36
Lip 27
Hc 109

CEN A

- Semola / Semola
- Peix blanc al vapor amb pebres / Pescado blanco al vapor con pimientos
- Fruita / Fruta

3 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla crujiente
- Espirals a la italiana (carabasseta, xampinyons, albergina, tomaca, ceba)
- Espirales a la italiana (calabacin, champiñones, berenjena, tomate, cebolla)
- Carboner al forn amb BRÒCOLI ECO saltat
- Carbonero al horno con BRÓCOLI ECO salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 787
Prot 31
Lip 22
Hc 96

CEN A

- Bullit valencià / Hervido valenciano
- Truita francesa amb pernil dolç / Tortilla francesa con jamón york
- Fruita / Fruta

10 ALMUERZO

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

- Hummus de fesols amb natxos
- Hummus de alubias con nachos
- Fideuà de bolets (xampinyons, bolets, ceba)
- Fideuà de setas (champiñones, setas, cebolla)
- Lluç plantxa amb AMANIDA ECO
- Merluza plancha con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 766
Prot 27
Lip 25
Hc 63

CEN A

- Crema de carlota / Crema de zanahoria
- Ous al plat amb tomaca / Huevos al plato con tomate
- logurt / Yogur

17 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, tomaca, olives, espàrrecs
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos
- Crema d'hort
- Crema de la huerta
- Mandonguilles a la llima amb cous-cous
- Albóndigas al limón con cous-cous
- logurt de beure
- Yogur de beber
- Fruita
- Fruta

Kcal 793
Prot 30
Lip 29
Hc 92

CEN A

- Minestra / Menestra
- Truita de creïlles amb amanida / Tortilla de patatas con ensalada
- Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria
- Arròs de caldereta (calamar, carxofes, alls tendres)
- Aroz de caldereta (calamar, alcachofas, ajos tiernos)
- Truita de CEBA ECO amb formatge fresc
- Tortilla de CEBOLLA ECO con queso fresco
- Fruita
- Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 106

CEN A

- Cuixetes de pollastre amb verdures / Jamoncitos de pollo con verduras
- Fruita / Fruta

4 ALMUERZO

Galetes salades amb formatge
Galletitas saladas con queso

- Pa - Encisam, tomaca, olives negres, formatge fresc
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas negras, queso fresco
- Crema de llegums i verdures
- Crema de legumbres y verduras
- Entrecuixa de pollastre a la planxa amb panolles de dacsa
- Entremuslo a la plancha con mazorcas de maíz
- Fruita
- Fruta

Kcal 775
Prot 27
Lip 21
Hc 99

CEN A

- Amanida valenciana / Ensalada valenciana
- Mandonguilles vegetals amb tomaca / Albóndigas vegetales con tomate
- Fruita / Fruta

11 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, pera, anous
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pera, nueces
- Guisat de vedella
- Guisado de ternera
- Pizza 4 formatges
- Pizza 4 quesos
- Fruita
- Fruta

Kcal 791
Prot 29
Lip 25
Hc 94

CEN A

- Pastís de tonyina amb beixamel i amanida / Pastel de atún con bechamel y ensalada
- Fruita / Fruta

18 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, soja, dacsa
- Pan - Lechuga, tomate, soja, maíz
- Arròs a la cubana
- Aroz a la cubana
- Peix blau fresc a la madrilenya amb VERDURES ECO saltades
- Pescado azul fresco a la madrileña con VERDURAS ECO salteadas
- logurt de beure
- Yogur de beber
- Fruita
- Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 24
Hc 108

CEN A

- Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas
- Fruita / Fruta

25 ALMUERZO

logur natural amb fruits rojos i semilles
Yogurt natural con frutos rojos y semillas

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, dacsa
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, maíz
- Estofat de polit
- Estofado de pavo
- Panini bolonyesa vegetal
- Panini boloñesa vegetal
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 791
Prot 29
Lip 25
Hc 94

CEN A

- Sàndwix vegetal / Sandwich vegetal
- logurt / Yogur

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.

Conta Labor