

Símbolos ALERGENOS

DIMARTS MARTES

1 ALMUERZO

Rosquilletes amb formatge
Rosquilletes con queso

• Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, ceba cruixent
• Pan integral - Lechuga, tomate, espàrregos, cebolla cruixiente

• Sopa d'estrelles
• Sopa de estrelles

• Hamburguesa amb cercols de ceba
• Hamburguesa con aros de cebolla

• Fruita
• Fruta

Día integral

Kcal 768
Prot 32
Lip 33
Hc 83

CENA

• Sàndwix mixt amb creïlles / Sandwich mixto con patatas
• Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

2 ALMUERZO

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

• Pa - AMANIDA ECO
• Pan - ENSALADA ECO

• Fesols pintes
• Alubias pinta

Día ecológico

• Pizza de tonyina
• Pizza de atún

• Fruita
• Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 24
Hc 83

CENA

• Amanida / Ensalada
• Arròs tres delícies / Arroz tres delicias
• Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES

3 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, canonges, cherry, panses
• Pan - Lechuga, canónigos, cherry, pasas

• Bullit valencià
• Hervido valenciano

• Tall de pollastre planxa amb xampinyons gratinats
• Entremuslo de pollo a la plancha con champiñones gratinados

• logurt
• Yogurt

Kcal 678
Prot 33
Lip 16
Hc 69

CENA

• Wok de gambes amb verdures i fideus d'arròs / Wok de gambas con verduras y fideos de arroz
• Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

4 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, carlota, cogombre, sésamo
• Pan - Lechuga, zanahoria, pepino, sésamo

• Caragols provençal (tomaca, all, alfàbrega, orenga)
• Caracolas provenzal (tomate, ajo, albahaca fresca, orégano)

• Lluç planxa amb verdures al forn
• Merluza a la plancha con verduras al horno

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 705
Prot 34
Lip 17
Hc 91

CENA

• Crema de carabasseta / Crema de calabacin
• Truita de ceba amb carlota ratllada / Tortilla de cebolla con zanahoria rallada
• Natilles / Natillas

DILLUNS LUNES

7 ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

• Pa - Encisam, tomaca, carlota, poma
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, manzana

• Lenties juliana
• Lentejas juliana

• Truita de creïlles amb rodanxes de tomaca
• Tortilla de patatas con rodajas de tomate

• Fruita
• Fruta

Kcal 791
Prot 41
Lip 44
Hc 72

CENA

• Hamburguesa vegetal amb bajoquetes i tomaca / Hamburguesa vegetal con judias y tomate
• Fruita / Fruta

8 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, dacsca, pipes
• Pan - Lechuga, tomate, maiz, pipas

• CREMA DE VERDURES ECO
• CREMA DE VERDURAS ECO

• "Goulash" de magre amb daus de moniato
• "Goulash" de magro con dados de boniato

• Fruita
• Fruta

Día ecológico

Kcal 691
Prot 34
Lip 11
Hc 94

CENA

• Sopa d'olla / Sopa de cocido
• Peix al vapor amb ceba / Pescado al vapor con cebolla
• Fruita / Fruta

9 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, anous, formatge
• Pan - Lechuga, tomate, nueces, queso

• Espaguetis integrals Donatello (tomaca, xampinyons, ceba, nata)
• Espaguetis integrales Donatello (tomate, champiñones, cebolla, nata)

• Bacallà Orloff amb roses de coliflor
• Bacalao Orloff con palomitas de coliflor

• logurt de beure
• Yogurt de beber

Kcal 766
Prot 27
Lip 25
Hc 63

CENA

• Pernils de pollastre amb creïlles al forn / Jamoncitos con patatas al horno
• Fruita / Fruta

10 ALMUERZO

Coques de dacsca amb xocolata
Tortitas de maiz con chocolate

• Pa - Encisam, tomaca, olives, sardinetes
• Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, sardinillas

• Sopa d'olla
• Sopa de cocido

• Cocido madrileny amb pemilets
• Cocido madrileño con jamoncitos

• Fruita
• Fruta

Kcal 808
Prot 40
Lip 13
Hc 69

CENA

• Rotllets de pernil amb espàrrecs / Rollitos de jamón con espárragos
• Salmó planxa amb pesols / Salmón plancha con guisantes
• Fruita / Fruta

11 ALMUERZO

Sàndwix mixto
Sandwich mixto

• Pa - Fruits secs
• Pan - Frutos secos

• Arròs a banda amb all i oli
• Arroz a banda con ajoaceite

• Croquetes de l'avia i amanida
• Croquetas de la abuela y ensalada

• Fruita
• Fruta

Kcal 806
Prot 27
Lip 25
Hc 63

DIA DE LA TERRETA

CENA

• Amanida / Ensalada
• Pasta vegetal / Pasta vegetal
• logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

14 ALMUERZO

Entrepà de polit amb oli d'oliva
Bocadillo de pavo con aceite de oliva

• Pa - Encisam, tomaca, raves, pipes
• Pan - Lechuga, tomate, rábanos, pipas

• Macarrons amb bolonyesa vegetal
• Macarrones con boloñesa vegetal

• Truita de CEBA ECO amb dacsca saltada
• Tortilla de CEBOLLA ECO con maiz salteado

• Fruita
• Fruta

Kcal 843
Prot 35
Lip 24
Hc 109

CENA

• Amanida / Ensalada
• Mousaka de tonyina i verdures / Mousaka de atún y verduras
• Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, formatge
• Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, queso

• Potatge de cigrons
• Potaje de garbanzos

• Carn empanada amb samfaina
• Carne empanada con pisto

• Fruita
• Fruta

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

CENA

• Sopa de verdures / Sopa de verduras
• Sepia planxa amb creïlles / Sepia a la plancha con patatas
• Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
• Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla

• Creïlles a la riojana
• Patatas a la riojana

• Verat en escabex amb cabdell al pebre roig
• Caballa en escabeche con repollo al pimentón

• Fruita
• Fruta

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA

• Amanida verda / Ensalada verde
• Ous al plat amb pèsols / Huevos al plato con guisantes
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

1 plàtan amb un grapat d'avellanes
1 plátano con un puñado de avellanas

• Pa - Xips de gamba
• Pan - Chips de gamba

• Amanida completa
• Ensalada completa

• Paella valenciana
• Paella valenciana

• Gelat
• Helado

Kcal 773
Prot 47
Lip 25
Hc 42

CENA

• Carxofes saltades amb pernil / Alcachofas salteadas con jamón
• Pannini cassolà / Pannini casero
• Fruita / Fruta

18 ALMUERZO

Smoothie de fruites
Smoothie de frutas

• Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, passes

• Fideua de bolets (bolets, xampinyons, ceba)
• Fideua de setas (setas, champiñones, cebolla)

• Surfers de lluç amb creïlles
• Surfers de merluza con patatas

• Fruita
• Fruta

Kcal 826
Prot 27
Lip 25
Hc 63

CENA

• Crema de verdures / Crema de verduras
• Nuggets casolà i rodanxes de tomaca / Nuggets casero y rodajas de tomate
• logurt / Yogurt

21 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, carlota, api, poma
• Pan - Lechuga, zanahoria, apio, manzana

Día ecológico

• Espirals al pesto de pesols
• Espirales al pesto de guisantes

• Doré al forn amb CARABASSETA ECO saltada
• Doré al horno con CALABACÍN ECO salteado

• Fruita
• Fruta

Kcal 802
Prot 36
Lip 29
Hc 93

CENA

• Amanida de tomaca i formatge / Ensalada de tomate y queso
• Truita francesa amb formatge fresc / Tortilla francesa con queso fresco
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

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

Hummus de cigrons amb pics integrals
Hummus de garbanzos con picos integrales

• Sopa d'au
• Sopa de ave

• Pollastre en el seu suc amb roses
• Pollo en su jugo con palomitas

• Fruita
• Fruta

Kcal 574
Prot 31
Lip 12
Hc 63

CENA

• Crema de bròquil / Crema de brócoli
• Pizza al gust / Pizza al gusto
• Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
• Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla

• Arròs amb tomaca
• Arroz con tomate

• Truita d'espinaacs amb formatge Villalón
• Tortilla de espinacas con queso Villalón

• Fruita
• Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 84

CENA

• Sopa d'au / Sopa de ave
• Ous al plat amb pèsols / Lenguado a la plancha con verduras
• 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, espàrrecs, olives
• Pan - Lechuga, tomate, espàrregos, aceitunas

• Crema de hortalisses
• Crema de hortalizas

• Mandonguilles jardineria amb cous-cous
• Albòndigas jardineria con cous-cous

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 767
Prot 40
Lip 11
Hc 74

Día ecológico

CENA

• Amanida verda / Ensalada verde
• Macarrons gratinats / Macarrones gratinados
• Fruita / Fruta

25 ALMUERZO

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

• Galetes salades amb crema de formatge
• Galletas saladas con crema de queso

• Fabada vegetal
• Fabada vegetal

• Calamar a l'andalusa amb amanida americana ECO
• Calamar a la andaluza con ensalada americana ECO

• logurt
• Yogurt

Kcal 630
Prot 34
Lip 26
Hc 64

Día ecológico

CENA

• Bullit valencià / Hervido valenciano
• Truita francesa amb formatge fresc / Tortilla francesa con queso fresco
• Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Entrepà d'amanida amb pollastre
Bocadillo de ensalada con pollo

• Pa integral - Mezclum, ceba cruixent, pera, formatge
• Pan integral - Mezclum, cebolla cruixiente, pera, queso

• Arròs amb fesols i naps
• Arroz de "fesols i naps"

• Peix blau a la madrilenya amb tomaca provençal
• Pescado azul a la madrileña con tomate provenzal

• Fruita
• Fruta

Kcal 789
Prot 32
Lip 29
Hc 93

Día integral

CENA

• Samfaina de verdures / Pisto de verduras
• Truita francesa amb formatge fresc / Tortilla francesa con queso fresco
• Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

Sandwix de crema de cacauet i rodanxes de plàtan
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

• Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives negres
• Pan - Lechuga, tomate, espàrregos, aceitunas negres

Día ecológico

• Sopa de fideus (PASTA I VERDURES ECO)
• Sopa de fideos (PASTA Y VERDURAS ECO)

• Aletes de pollastre amb creïlles rostides
• Aletas de pollo con patatas asadas

• Fruita
• Fruta

Kcal 848
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA

• Amanida verda / Ensalada verde
• Alberginies fardices amb bolonyesa vegetal / Berenjenas al horno con boloñesa vegetal
• Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, brots de soja, tonyina
• Pan - Lechuga, tomate, brotes de soja, atún

• Tallarins a la italiana (carabasseta, albergínia, xampinyons, ceba)
• Tallarines a la italiana (calabacín, berenjena, champiñones, cebolla)

• Ou regirat amb braves de carlotes
• Huevo revuelto con bravas de zanahoria

• Fruita
• Fruta

Kcal 781
Prot 26
Lip 32
Hc 80

CENA

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

31 ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas

• Guisat de vedella
• Guiso de ternera

• Pannini 4 formatges
• Pannini 4 quesos

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 791
Prot 29
Lip 25
Hc 94

Día ecológico

CENA

• Crema de verdures / Crema de verduras
• Lluç a la planxa amb amanida / Merluza a la plancha con ensalada
• Fruita / Fruta

Tambien contamos con menú de dieta blanda, infantil i menús adaptats a diferents tipus de al·lèrgies i intoleràncies. Nostros menús estan avalats per nostre departament de nutrició. Durante la temporada de la naranja, se darà un día a la semana zumo natural.

El menú del día 17 será el menú del ultimo día antes de las Fallas. Ese día variará en función de la población.

DESCÁRGAME