



**Símbolos ALERGENOS**

ALTRAMUCOS	CACAÜETS	GLUTEN	CRUSTACIS
FRUITS CORFA	API	OUS	LÀCTICS
MOL·LUSCS	MOSTASSA	PEIX	SÈSAM

SOJA DÍOXID DE SOFRE I SULFITS

**DIVENDRES VIERNES**

**1** ALMUERZO

- 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanars
- 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

- Pa - Encisam, tomaca, poma, anous
- **Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces**
- Llentilles amb arròs
- **Lentejas con arroz**

- Lluç planxa amb salsa mary i saltat de verdures
- **Merluza plancha con salsa mary y salteado de verduras**

**Kcal 631**  
**Prot 36**  
**Lip 20**  
**Hc 76**

**DILLUNS LUNES**

**4** ALMUERZO

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

**MEAT FREE MONDAY**

Hummus de fesols amb natxos  
*Hummus de alubias con nachos*

- Macarrons amb beixamel d'espínacs
- **Macarrones con bechamel de espinacas**
- Truita francesa amb panolles de dacsa
- **Tortilla francesa con mazorcas de maíz**

**Kcal 781**  
**Prot 26**  
**Lip 23**  
**Hc 91**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**CENA**

- Tomaca i formatge fresc / **Tomate y queso fresco**
- Pannini de bolonyesa vegetal / **Pannini de boloñesa vegetal**
- Fruita / **Fruta**

**DIMARTS MARTES**

**5** ALMUERZO

- Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca
- Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

- Pa **integral** - Encisam, tomaca, dacsa, cogombre
- **Pan integral - Lechuga, tomate, maíz, pepino**
- Crema de carabasseta i porro (carabasseta, porro, creïlla, col, ceba)
- **Crema de calabacín y puerro (calabacín, puerro, patata, col, cebolla)**
- Ragut de magre amb cous-cous
- **Ragut de magro con cous-cous**

**Kcal 656**  
**Prot 29**  
**Lip 24**  
**Hc 71**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día integral**

**CENA**

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

**DIMECRES MIÉRCOLES**

**6** ALMUERZO

- Sandvitx de nocilla cassolana
- Sandwich de nocilla casera

- Pa - Encisam, tomaca, pera, formatge, api
- **Pan - Lechuga, tomate, pera, queso, apio**
- Arròs de muntanya (xampinyons, carxofa, pilota)
- **Arroz de montaña (champiñones, alcachofa, pelota)**
- Carboner orloff gratinat amb albergínia amb mel
- **Carbonero orloff gratinado con berenjena con miel**
- FRUITA ECO
- **FRUTA ECO**

**Kcal 772**  
**Prot 24**  
**Lip 35**  
**Hc 90**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día ecológico**

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Fajitas cassolanes / **Fajitas caseras**
- Fruita / **Fruta**

**DIJOUS JUEVES**

**7** ALMUERZO

- Galetes salades amb formatge
- Galletitas saladas con queso

- Pa - Encisam, tomaca, ceba cruixent, sardinilles
- **Pan - Lechuga, tomate, cebolla crujiante, sardinillas**
- Sopa maravel·la
- **Sopa maravilla**
- Pollastre al forn amb poma
- **Pollo al horno con manzana**

**Kcal 793**  
**Prot 25**  
**Lip 24**  
**Hc 95**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**CENA**

- Pastís de peix amb betxamel i bajoquetes amb tomaca / **Pastel de pescado con bechamel y judias verdes con tomate**
- Fruita / **Fruta**

**8** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses, pipes
- **Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas, pipas**
- Potatge de cigrons
- **Potaje de garbanzos**
- Anelles de calamar orly amb CREÏLLES ECO al forn
- **Anillas de calamar orly con PATATAS ECO al horno**

**Kcal 830**  
**Prot 36**  
**Lip 22**  
**Hc 104**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día ecológico**

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Mousaka d'albergínia gratinada / **Mousaka de berenjena gratinada**
- Iogurt amb fruits rojos / **Yogurt con frutos rojos**

**11** ALMUERZO

- Tros de pa de plàtan i passes
- Trozo de pan de plátano y pasas

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, anous
- **Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, nueces**
- Espaguetis amb tonyina
- **Espaguetis con atún**
- Truita de CEBA ECO amb rodanxa de formatge
- **Tortilla de CEBOLLA ECO con loncha de queso**

**Kcal 781**  
**Prot 26**  
**Lip 32**  
**Hc 80**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día ecológico**

**CENA**

- Crema de carabassa / **Crema de calabaza**
- Madonguilles de cigrons amb amanida / **Albóndigas de garbanzos con ensalada**
- Fruita / **Fruta**

**12** 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, esparrecs, olives
- **Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas**
- Sopa d'au
- **Sopa de ave**
- Xulla de polit amb allada amb cigrons saltats
- **Chuleta de pavo al ajillo con garbanzos salteados**

**Kcal 715**  
**Prot 24**  
**Lip 22**  
**Hc 93**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**CENA**

- Lluç en papillote amb verdures / **Merluza en papillote con verduras**
- Fruita / **Fruta**

**13** ALMUERZO

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

- Pa - Fruits sec
- **Pan - Frutos secos**
- Arròs al forn
- **Arroz al horno**
- Croquetes de bacallà amb amanida
- **Croquetas de bacalao con ensalada**
- Gelat
- **Helado**

**Kcal 822**  
**Prot 46**  
**Lip 50**  
**Hc 63**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**CENA**

- Rotllets de pernil amb espínacs / **Rollitos de jamón con espinacas**
- Calamars amb ceba / **Calamares con cebolla**
- 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.

**CONTA LABOR**

**DESCARREGA'M**

**26** ALMUERZO

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

- Pa - Tomaca, tonyina, olives, ceba
- **Pan - Tomate, atún, aceitunas, cebolla**
- Caragols al pesto rosso
- **Caracolas al pesto rosso**
- "Daus" de lluç amb CARLOTA ECO a les fines herbes
- **"Dados" de merluza con ZANAHORIA ECO a las finas hierbas**

**Kcal 846**  
**Prot 36**  
**Lip 27**  
**Hc 109**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día ecológico**

**CENA**

- Wok de verdures / **Wok de verduras**
- Truita francesa amb formatge / **Tortilla francesa con queso**
- Iogurt / **Yogurt**

**27** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, raves, dacsa
- **Pan - Lechuga, tomate, pepino, rábanos, maíz**
- Crema de l'horta (coliflor, bròquil, ceba)
- **Crema de la huerta (coliflor, brócoli, cebolla)**
- Llonganisses amb samfaina
- **Longanizas con pisto**

**Kcal 848**  
**Prot 32**  
**Lip 35**  
**Hc 89**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**CENA**

- Sopa d'olla / **Sopa de cocido**
- Peix arrebossat amb tomaca / **Pescado rebozado con tomate**
- Fruita / **Fruta**

**28** ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- **Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas**
- Arròs de sepia i carxofes
- **Arroz de sepia y alcachofas**
- Truita de CARABASSETA ECO i formatge fresc
- **Tortilla de CALABACIN ECO y queso fresco**

**Kcal 614**  
**Prot 28**  
**Lip 23**  
**Hc 52**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día ecológico**

**CENA**

- Amanida / **Ensalada**
- Pizza napolitana / **Pizza napolitana**
- Fruita / **Fruta**

**29** ALMUERZO

- Iogur natural amb trossos de fruita
- Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa **integral** - Canonges, tomaca, carlota, panses
- **Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas**
- Fabada vegetal
- **Fabada vegetal**
- Tall de pollastre a la planxa amb creïlles rostides
- **Entremuslo de pollo a la plancha con patatas asadas**

**Kcal 772**  
**Prot 40**  
**Lip 25**  
**Hc 82**

**FRUITA**  
**FRUTA**

**Día integral**

**CENA**

- Crema de carlota / **Crema de zanahoria**
- Croquetes cassolanes amb amanida / **Croquetas caseras con ensalada**
- Fruita / **Fruta**