

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas
- Canelons gratinats
- Canelones gratinados
- Lluç a la planxa amb BROCOLI ECO
- Merluza a la planxa con BROCOLI ECO

Día ecológico

Fruita / Fruta

Kcal 816
Prot 32
Lip 28
Hc 81

CENA
Ou remenat amb xampinyons i tomaca / Huevo revuelto con champiñones y tomate
Fruita / Fruta

3 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes
1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja
- Crema de verdures
- Crema de verduras
- Pollastre en el seu suc amb roses al curry
- Pollo en su jugo con palomitas al curry

Fruita / Fruta

Kcal 868
Prot 38
Lip 33
Hc 111

CENA
Amanida / Ensalada
Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
Iogurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

4 ALMUERZO
Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, poma, anous
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Truita de CEBA ECO amb formatge manxec
- Tortilla de CEBOLLA ECO con queso manchego
- Gelat
- Helado

Día ecológico

Fruita / Fruta

Kcal 8614
Prot 28
Lip 23
Hc 52

CENA
Vichyssoise / Vichyssoise
Torrades de salmó fumat amb carlota y maionesa / Tostas de salmón ahumado con zanahoria y mahonesa
Fruita / Fruta

5 ALMUERZO
Iogurt amb galetes d'avena
Yogur con galletas de avena

- Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives negres
- Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas negras
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Hamburguesa amb creïlles rostides
- Hamburguesa con patatas asadas
- Fruita
- Fruta

Día integral

Fruita / Fruta

Kcal 658
Prot 30
Lip 14
Hc 81

CENA
Bullit valencià / Hervido valenciano
Pernillets de pollastre al forn amb verdures / Jamoncitos de pollo al horno con verduras
Fruita / Fruta

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

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas
- Peix blau a l'andalusa amb amanida
- Pescado azul a la andaluza con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 728
Prot 43
Lip 26
Hc 53

CENA
Broqueta de relom amb verdures i pinya / Brocheta de solomillo con verduras y piña
Fruita / Fruta

9 ALMUERZO
Hummus de cigrons amb pics i varetes de verdures
Hummus de garbanzos con picos y palitos de verduras

- Encisam, tomaca, dacsa, pebrot, ceba
- Lechuga, tomate, maíz, pimiento, cebolla
- Lentilles estofades
- Lentejas estofadas
- Pizza bolonyesa (tomaca, ceba, carlota, carn picada, formatge)
- Pizza boloñesa (tomate, cebolla, zanahoria, carne picada, queso)
- Fruita
- Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA
Fesols saltats / Judias salteadas
Llom a la planxa amb rodanxes de tomaca / Lomo a la plancha con rodajas de tomate
Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas
- Espaguetis integrals al pesto (algàbrega, oli d'oliva, cacahuet, formatge)
- Espaguetis integrales al pesto (albahaca, cacahuete, aceite de oliva, queso)
- Anelles de calamar ori amb saltat de carlota i pipes
- Anillas de calamar ori con salteado de zanahoria y pipas
- Fruita
- Fruta

Kcal 809
Prot 33
Lip 13
Hc 88

CENA
Crema de brocoli / Crema de brócoli
Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada
Iogurt / Yogurt

11 ALMUERZO
Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanes pelades
Fruta de temporada y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, tonyina
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, atún
- SOPA DE FIDEUS ECO
- SOPA DE FIDEOS ECO
- "Goulash" de vedella amb puré de creïlles
- "Goulash" de ternera con puré de patatas
- Iogurt
- Yogur

Kcal 848
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA
Pèsols amb pernil salat / Guisantes con jamón serrano
Lluç a la planxa amb amanida / Merluza a la plancha con ensalada
Fruita / Fruta

12 ALMUERZO
Galetes salades amb formatge
Galletas saladas con queso

- Pa - Xips de gambes
- Pan - Chips de gambas
- Arròs d'el senyoret
- Arroz del senyoret
- Truita d'espinaacs i tomaca a rodanxes
- Tortilla de espinacas y tomate en rodajas
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Fruita / Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 106
Hc 22

CENA
Amanida / Ensalada
Nuggets de peix amb sanfaina / Nuggets de pescado con pisto
Fruita / Fruta

13 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada

- Pa - Canonges, tomaca, pera i cacahuets
- Pan - Canónigos, tomate, pera y cacahuets
- Creïlles al gratén
- Patatas al gratén
- Entre cuixa a la planxa amb alberginya saltada
- Entremuslo a la plancha con berenjena salteada
- Fruita
- Fruta

Kcal 791
Prot 41
Lip 13
Hc 93

CENA
Sopa d'olla / Sopa de cocido
Rape a la marinera amb amanida / Rape a la marinera con ensalada
Fruita / Fruta

16 ALMUERZO
Entrepà amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, pepino
- Fideuà de boletus (xampinyons, bolets, ceba, fideus)
- Fideuà de champiñones (champiñones, setas, cebolla, fideos)
- Truita francesa amb formatge
- Tortilla francesa con queso
- Fruita
- Fruta

MEAT FREE MONDAY

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA
Crema de carlota / Crema de zanahoria
Peix blau plantxa amb amanida / Pescado azul plancha con ensalada
Fruita / Fruta

17 ALMUERZO
Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante de temporada

- Pa - Encisam, brots verds, carlota, pipes, tomaca
- Pan - Lechuga, brotes verdes, zanahoria, pipas, tomate
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Aletes a la barbacoa amb VERDURES ECO SALTADES
- Aalitas a la barbacoa con VERDURAS ECO SALTEADAS
- Fruita
- Fruta

Kcal 719
Prot 38
Lip 19
Hc 90

CENA
Amanida de tomaca / Ensalada de tomate
Hamburguesa vegetal amb minestra / Hamburguesa vegetal con menestra
Fruita / Fruta

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

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Arròs a la cubana
- Arroz a la cubana
- Verat a la madrilenya amb AMANIDA ECO
- Caballa a la madrileña con ENSALADA ECO
- Iogurt líquid
- Yogur líquido

Kcal 759
Prot 34
Lip 26
Hc 87

CENA
Creïlla bollida amb oli d'oliva / Patatas hervidas con aceite de oliva
Truita de carabasseta amb pinyols / Tortilla de calabaza con piñones
Fruita / Fruta

19 ALMUERZO
Entrepà multicereal de tonyina i tomaca
Bocadillo multicereal de atún y tomate

- Pa integral - Amanida provençal (tomaca, olives, herbes provençals)
- Pan integral - Ensalada provenzal (tomate, aceitunas, hierbas provenzales)
- Crema de carabasseta i porro
- Crema de calabacín y puerro
- Mandonguilles a la jardineria amb daus de moniato
- Albóndigas a la jardineria con dados de boniato
- Maduixes, plàtan i suc de taronja
- Fresas, plátano y zumo de naranja

Día integral

Fruita / Fruta

Kcal 656
Prot 25
Lip 44
Hc 71

CENA
Amanida / Ensalada
Pizza al gust / Pizza al gusto
Fruita / Fruta

20 ALMUERZO
Iogurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

- Pa - Encisam, cherry, espàrrecs, formatge
- Pan - Lechuga, cherry, espárragos, queso
- Espirals toscana (carabasseta, ceba, titot, tomaca, alfàbega, formatge)
- Espirales toscana (calabacin, cebolla, pavo, tomate, albahaca, queso)
- Carboner Orloff amb creïlla fornera
- Carbonero Orloff con patata panadera
- Fruita
- Fruta

Kcal 805
Prot 24
Lip 37
Hc 93

CENA
Sopa amb tapioca / Sopa amb tapioca
Arepes farcides al gust / Arepas rellenas al gusto
Iogurt / Yogurt

23 ALMUERZO
Iogurt de beure i peça de fruita de temporada
Yogur de beber y pieza de fruta de temporada

- Pa integral - Encisam, tomaca, panses, carlota
- Pan integral - Lechuga, tomate, pases, zanahoria
- Arròs sofrito (llonganisa, ceba, tomaca)
- Arroz sofrito (longaniza, cebolla, tomate)
- Ou remenat i xampinyons saltats
- Huevo revuelto y champiñones salteados
- Fruita
- Fruta

Kcal 894
Prot 33
Lip 46
Hc 78

CENA
Puré de creïlles / Puré de patatas
Calamar plantxa amb verdures / Calamar plancha con verduras
Fruita / Fruta

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

- Encisam, tomaca, cogombre, dacsa
- Lechuga, tomate, pepino, maíz
- Lentilles juliana
- Lentejas juliana
- Pannini de tonyina
- Pannini de atún
- Fruita
- Fruta

Kcal 806
Prot 38
Lip 15
Hc 83

CENA
Sopa d'olla / Sopa de cocido
Alberginya farcida vegetal / Berenjena rellena vegetal
Fruita / Fruta

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

- Humus de cigrons amb pics integrals
- Humus de garbanzos con picos integrales
- Crema Tuareg (carlota, carabasseta, ceba, creïlla, curry)
- Crema Tuareg (zanahoria, calabaza, cebolla, patata, curry)
- Titot l'estil marroquí amb cous-cous (titot, ceba, prunes, carlota, pimentó verd)
- Pavo al estilo marroquí con cous-cous (pollo, cebolla, ciruelas, zanahoria, pimiento verde)
- Crema de iogurt amb mel
- Crema de yogurt con miel

DÍA TUAREG

Kcal 711
Prot 27
Lip 29
Hc 95

CENA
Amanida verda / Ensalada verde
Arròs tres delícies / Arroz tres delicias
Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, raves, olives
- Pan - Lechuga, tomate, rábanos, aceitunas
- Macarrons italiana (xampinyons, ceba, carabasseta, albergina, tomaca)
- Macarrones a la italiana (champiñones, cebolla, calabacín, berenjena, tomate)
- Lluç al forn amb dacsa saltada
- Merluza al horno con maíz salteado
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Fruita / Fruta

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA
Bullit de bledes / Hervido de acelgas
Ous fregits amb pernil / Huevos fritos con jamón
Iogurt / Yogurt

27 ALMUERZO
Rosquilletes i fruita
Roquilletas y fruta

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, pipas, queso
- SOPA D'OLLA ECO
- SOPA DE COCIDO ECO
- Carn empanada amb sanfaina
- Came empanada con pisto
- Granissat de pinya
- Granizado de piña

Día ecológico

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

CENA
Daurada amb verdures al forn / Dorada con verduras al horno
Fruita / Fruta

30 ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat
Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Tallarins amb salsa basilico (ceba, all, alfàbega, tomaca)
- Tallarines con salsa basilico (cebolla, ajo, albahaca, tomate)
- Egelifino en tempura amb amanida americana
- Egelifino en tempura con ensalada americana
- Fruita
- Fruta

Kcal 796
Prot 35
Lip 25
Hc 93

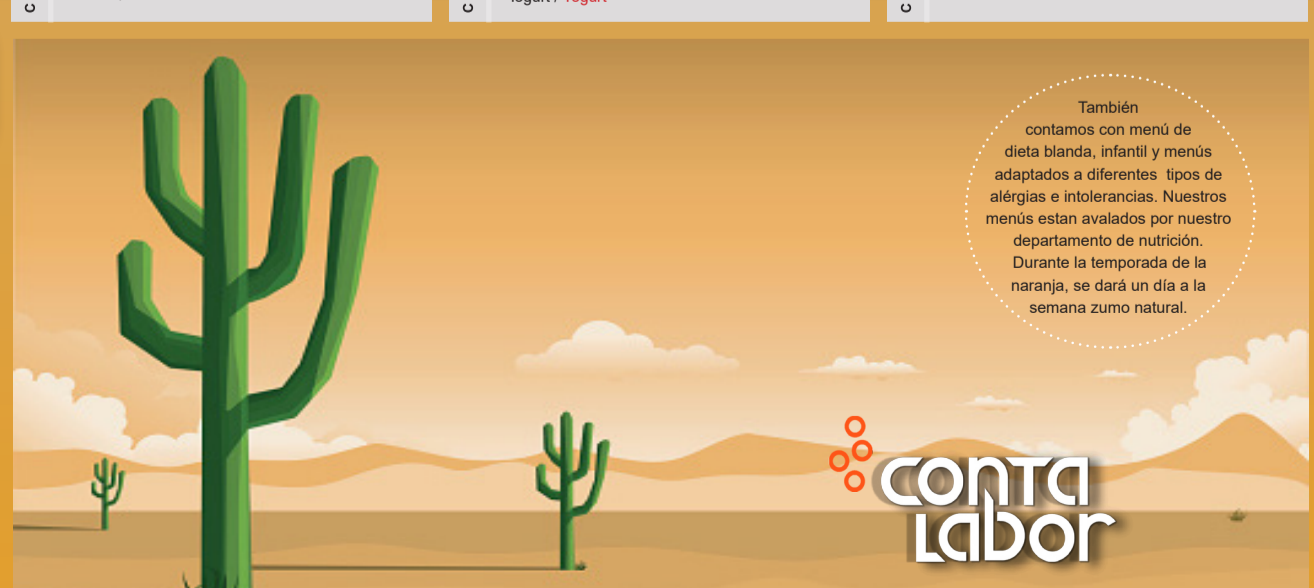
CENA
Titot al forn amb vedures / Pavo al horno con verduras
Fruita / Fruta

31 ALMUERZO
Pa de platan
Pan de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, poma, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, cebolla cruixent
- Sopa de pluja
- Sopa de lluvia
- Pernillets de pollastre al forn amb carabasseta saltada
- Jamonicos de pollo al horno con calabacín salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA
Amanida / Ensalada
Llobarro plantxa amb cigrons saltats / Lubina plancha con garbanzos salteados
Fruita / Fruta



Tambien 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.