

**Símbolos ALERGENOS**

ALTRAMUCÉS	CACAHUETS	GLUTEN	CRUSTACIS
FRUTOS DE CASCARA	API	HUEVOS	LÁCTICOS
MOLUSCOS	MOSTAZA	PESCADO	SÉSAMO



**DIMECRES MIÉRCOLES**

**1** ALMUERZO

1 platan amb 1 grapat d'avellanes pelades  
1 plátano y un puñado de avellanas peladas

• Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, espàrrecs  
• Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, espàrrecs

• Creïlles a la riojana  
• Patatas a la riojana

**Día integral**

• Lluç amb salsa mary amb xampinyons gratinats  
• Merluza en salsa mary con champiñones gratinados

• Iogurt  
• Yogur

Kcal 767  
Prot 30  
Lip 23  
Hc 54

**CENA**

• Librets de llomello amb minestra / Libritos de lomo con menestra  
• Fruita / Fruta

**DIJOURS JUEVES**

**2** ALMUERZO

Galetes salades amb formatge  
Galletas saladas con queso

• Pa - Encisam, tomaca, sardines, olives  
• Pan - Lechuga, tomate, sardinas, aceitunas

• Potatge de cigrons  
• Potaje de garbanzos

• Llonganisses amb tomaca  
• Longanizas con tomate

• FRUITA ECO  
• FRUTA ECO

**Día ecológico**

Kcal 731  
Prot 26  
Lip 23  
Hc 74

**CENA**

• Amanida verda amb dacsa / Ensalada verde con maiz  
• Ous al plat / Huevos al plato  
• Fruita / Fruta

**DIVENDRES VIERNES**

**3** ALMUERZO

Sandvitx vegetal amb tonyina  
Sandwich vegetal con atún

• Pa - AMANIDA ECO  
• Pan - ENSALADA ECO

**Día ecológico**

• Arros marinera  
• Arroz marinera

• Truita francesa amb formatge fresc  
• Tortilla francesa con queso fresco

• Llima granissada  
• Limón granizado

Kcal 752  
Prot 22  
Lip 22  
Hc 106

**CENA**

• Crema de verdures / Crema de verduras  
• Coques de peix / Cocas de pescado  
• Fruita / Fruta

**DILLUNS LUNES**

**6** ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, carlota, anous  
• Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, nueces

• LLENTILLES JULIANA ECO  
• LENTEJAS JULIANA ECO

**Día ecológico**

• Pannini al gust  
• Pannini al gusto

• Fruita  
• Fruta

Kcal 806  
Prot 38  
Lip 15  
Hc 111

**CENA**

• Pastis de peix blanc amb beixamel i amanida / Pastel de pescado blanco con bechamel y ensalada  
• Fruita / Fruta

**DIMARTS MARTES**

**7** ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, cononges, cherry, poma  
• Pan - Lechuga, conónigos, cherry, manzana

• Crema de dacsa  
• Crema de maiz

• Mandonguilles al curry amb cous-cous  
• Albóndigas al curry con cous-cous

• Fruita  
• Fruta

Kcal 811  
Prot 27  
Lip 29  
Hc 95

**CENA**

• Sandvitx vegetal amb creïlles / Sandwich vegetal con patatas  
• Fruita / Fruta

**8** ALMUERZO

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

• Pa - Fruit secs  
• Pan - Frutos secos

• Arròs al forn  
• Arroz al horno

• Truita de CARBASSETA ECO amb amanida  
• Tortilla de CALABACIN ECO con ensalada

• Llet merengada  
• Leche merengada

Kcal 894  
Prot 33  
Lip 33  
Hc 78

**Día ecológico**

**CENA**

• Wok de verdures, quinoa i pollastre / Wok de verduras, quinoa y pollo  
• Fruita / Fruta

**9** ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa  
• Pan integral - Lechuga, tomate, atún, remolacha

• Sopa de fideus  
• Sopa de fideos

• Pit de pollastre empanat amb samfaina  
• Pechuga de pollo empanada con pisto

• Fruita  
• Fruta

Kcal 711  
Prot 23  
Lip 33  
Hc 74

**Día integral**

**CENA**

• Crema de verdures / Crema de verduras  
• Falafel amb amanida / Falafel con ensalada  
• Fruita / Fruta

**10** ALMUERZO

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

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

• Macarrons bolonyesa vegetal (soja texturitzada, tomaca, carlota, ceba, orenga)  
• Macarrones boloñesa vegetal (soja texturizada, tomate, zanahoria, cebolla, orégano)

• Carboner al forn amb llit de verdures  
• Carbonero al horno con cama de verduras

• Fruita  
• Fruta

Kcal 771  
Prot 28  
Lip 24  
Hc 92

**CENA**

• Tomaca natural / Tomate natural  
• Revolt de xampinyons amb formatge / Revuelto de champiñones con queso  
• Fruita / Fruta

**13** ALMUERZO

Batut casolà de fruita i galetes d'avena  
Batido casero de fruta y galletas de avena

**MEAT FREE MONDAY**

• Pa - Xopet de gaspatxo  
• Pan - Chupito de gazpacho

• Arròs blanc amb tomaca  
• Arroz blanco con tomate

• Ou remenat i carlota a les fines herbes  
• Huevo revuelto y zanahoria a las finas hierbas

• Fruita  
• Fruta

Kcal 752  
Prot 22  
Lip 24  
Hc 106

**CENA**

• Crema de porros / Crema de puerros  
• Albergínia farcida de soja texturitzada / Berenjena rellena de soja texturizada  
• Fruita / Fruta

**14** ALMUERZO

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

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

• Sopa maravella  
• Sopa maravilla

• Carn amb allada amb daus de creïlles  
• Carne al ajillo con patatas dado

• Mousse de iogurt  
• Mousse de Yogur

Kcal 765  
Prot 39  
Lip 24  
Hc 31

**CENA**

• Bullit valencià / Hervido valenciano  
• Torrada provençal / Tosta provenzal  
• Fruita / Fruta

**15** ALMUERZO

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

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

• Espirals Donatello (ceba, xampinyons, tomaca, nata)  
• Espirales Donatello (cebolla, champiñones, tomate, nata)

• Calamar a l'andalusa amb AMANIDA AMERICANA ECO  
• Calamar a la andaluza con ENSALADA AMERICANA ECO

• Fruita  
• Fruta

Kcal 885  
Prot 43  
Lip 17  
Hc 108

**Día ecológico**

**CENA**

• Salmorejo / Salmorejo  
• Truita de creïlles / Tortilla de patatas  
• Fruita / Fruta

**16** ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada i iogurt  
1 pieza de fruta de temporada y yogur

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

**Día ecológico**

• Crema de llegums  
• Crema de legumbres

• Pollastre amb poma i roses  
• Pollo con manzana y palomitas

• FRUITA ECO  
• FRUTA ECO

Kcal 791  
Prot 41  
Lip 13  
Hc 93

**CENA**

• Amanida mixta / Ensalada mixta  
• Verat planxa amb carlota saltada / Caballa plancha con zanahoria saltada  
• Fruita / Fruta

**17** ALMUERZO

Rosquilletes integrals amb formatge  
Roquilletas integrales con queso

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

• Guisat de vedella  
• Guisado de ternera

**Día integral**

• Lluç planxa amb guarnició  
• Merluza a la plancha con guarnición

• Fruita  
• Fruta

Kcal 767  
Prot 30  
Lip 23  
Hc 84

**CENA**

• Verdures torrades / Verduras asadas  
• Hamburguesa vegetal / Hamburguesa vegetal  
• Fruita / Fruta

**20** ALMUERZO

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

• Pa - Encisam, tomaca, olives, dacsa  
• Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, maiz

• Espaguetis de tonyina  
• Espaguetis de atún

• Truita de CEBA ECO amb formatge  
• Tortilla de CEBOLLA ECO con queso

• Fruita  
• Fruta

Kcal 721  
Prot 38  
Lip 27  
Hc 80

**Día ecológico**

**CENA**

• Crema de verdures amb pesols / Crema de verduras con guisantes  
• Filets russos amb tomaca / Filetes rusos con tomate  
• Iogurt / Yogur

**21** ALMUERZO

Iogurt natural amb 30 gr de cereals  
Yogur natural con 30 gr de cereales

• Humus de cigrons amb pics integrals  
• Humus de garbanzos con picos integrales

• Amanida completa  
• Ensalada completa

• Paella valenciana  
• Paella valenciana

• Macedònia de fruites  
• Macedonia de frutas

Kcal 773  
Prot 47  
Lip 25  
Hc 42

**Día integral**

**CENA**

• Lluç en papillota amb verdures / Merluza en papillote con verduras  
• Fruita / Fruta

**22** ALMUERZO

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

**MENJAR FI DE CURS**  
**COMIDA FIN DE CURSO**

• Pa - Amanida / Pan - Ensalada

• Sopa d'au / Sopa de ave

• Nuggets amb creïlles / Nuggets con patatas

• Gelat / Helado

Kcal 865  
Prot 29  
Lip 44  
Hc 91

**CENA**

• Ous al plat amb tomaca i perrill / Huevos al plato con tomate y jamón  
• Fruita / Fruta

També comptem amb menús de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies i 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.

