

DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
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 - Tomaca, carlota, col lombarda, dacsa • Pan - Tomate, zanahoria, col lombarda, maiz • Arròs blanc amb tomaca • Arroz blanco con tomate • "Doré" de lluç amb BRÒQUIL ECO saltat • Doré de merluza con BRÒCOLI ECO salteado • Pinya en el seu suc • Piña en su jugo Día ecológico Kcal 809 Prot 33 Lip 13 Hc 88	10 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 integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba cruixent • Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla cruixente • Sopa d'olla • Sopa de cocido • Olla madrilenya amb pilota • Cocido madrileño con pelota • Fruita • Fruta Día integral Kcal 754 Prot 35 Lip 26 Hc 91	11 ALMUERZO Sandvitx de nocilla cassolana Sandwich de nocilla casera • Pa - Encisam, tomaca, apio, olives • Pan - Lechuga, tomate, apio, aceitunas • Fideua de marisc • Fideua de marisco • Truita d'espinaçs amb formatge • Tortilla de espinaçs con queso • Fruita • Fruta Kcal 713 Prot 32 Lip 33 Hc 59	12 ALMUERZO Tros de pa de plàtan i passes Trozo de pan de plátano y pasas • Pa - Encisam, tomaca, poma, panses • Pan - Lechuga, tomate, manzana, pasas • Fabada vegetal • Fabada vegetal • Pernilet en salsa amb xampinyons • Jamoncitos en salsa con champiñones • Lacti/Fruita • Lácteo/Fruta Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 82	13 ALMUERZO Tomaca cherry, formatge fresc, colins Tomate cherry, queso fresco, colines • Pa - Encisam, tomaca, canonges, anous • Pan - Lechuga, tomate, canónigos, nueces • Creilles a la riojana (creilles, ceba, xoriço, pimentó) • Patatas a la riojana (patatas, cebolla, chorizo, pimiento) Día ecológico • Carboner gratinat amb all i oli i saltat de CARLOTA ECO • Carbonero gratinado con alliooli y salteado de ZANAHORIAS ECO • Fruita • Fruta Kcal 767 Prot 30 Lip 23 Hc 84
16 ALMUERZO Entrepà d'hummus amb rodanxes de tomaca Bocadillo de hummus con rodajas de tomate MEAT FREE MONDAY • Pa - Fruits secs • Pan - Frutos secos • Llentilles juliana • Lentejas juliana • Truita de ceba amb rodanxes de tomaca • Tortilla de cebolla con rodajas de tomate • Fruita • Fruta Kcal 759 Prot 27 Lip 24 Hc 90	17 ALMUERZO Iogur natural amb fruits rojos i semilles Yogurt natural con frutos rojos i semillas • Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives • Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas • Espirals al pesto rosso • Espirales al pesto rosso • Lluç al forn amb roses de coliflor • Merluza al horno con palomitas de coliflor • Fruita • Fruta Día integral Kcal 765 Prot 36 Lip 30 Hc 86	18 ALMUERZO Sandvitx de poma amb mantega de fruits secs Sandwich de manzana con mantequilla de frutos secos • Pa - Escarola, tomaca, brots de soja, carlota • Pan - Escarola, tomate, brotes de soja, zanahoria • Sopa d'au • Sopa de ave • Pollastre a la llima amb daus de moniato • Pollo al limón con dados de boniato • Fruita • Fruta Kcal 720 Prot 24 Lip 22 Hc 96	19 ALMUERZO Coques de dacsa i peça de fruita de temporada Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada • Pa - Galetes salades amb crema de formatge • Pan - Galletas saladas con crem de queso • Arròs en fesols i naps • Arroz "en fesols i naps" Día ecológico • Aladroc a l'andalusa amb AMANIDA ECO • Boquerones a la andaluza con ENSALADA ECO • Fruita • Fruta Kcal 769 Prot 32 Lip 29 Hc 93	20 ALMUERZO Entrepà de pa integral de tonyina i olives Bocadillo de pan integral atún con aceitunas • Pa - Encisam, tomaca, pipes, remolatxa • Pan - Lechuga, tomate, pipas, remolacha • Crema de pèsols i porro • Crema de guisantes y puerro • Hamburguesa amb creilles rostides • Hamburguesa con patatas asadas • FRUITA ECO • FRUTA ECO Día ecológico Kcal 791 Prot 41 Lip 13 Hc 43
23 ALMUERZO Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba • Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla • Arròs al forn • Arroz al horno • Coles de bacallà planxa amb salsa mery i verdures saltades • Colas de bacalao plancha con salsa mery y verduras salteadas • Fruita • Fruta Kcal 822 Prot 46 Lip 50 Hc 63	24 ALMUERZO 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa - Encisam, tomaca, cogombre, panses • Pan - Lechuga, tomate, pepino, pasas • Crema de carabassa i fesols • Crema de calabaza y alubias • Polit al curry amb cous cous • Pavo al curry con cous cous • Lacti/Fruita • Lácteo/Fruta Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 96	25 ALMUERZO Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao Día integral STARS SPORT • Pa - Amanida d'atleta • Pan - Ensalada de atleta • Espaguetis integrals fitness (tomaca, ceba, carabasseta, alberginia, xampinyons) • Espaguetis integrales fitness (tomate, cebolla, calabacin, berenjena, champiñones) • Truita proteica (francesa) amb formatge fresc • Tortilla proteica (francesa) con queso fresco • Fruita • Fruta Kcal 713 Prot 32 Lip 33 Hc 59	26 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un iogurt de beure 1 pieza de fruta de temporada con un yogurt de beber • Pa - Brots, tomaca, anous, uves, raves • Pan - Brotes, tomate, nueces, uvas, rabanitos • Potatge de cigrons • Potaje de garbanzos • Pizza marinera (tomaca, tonyina, olives, orenga, formatge) • Pizza marinera (tomate, atún, aceitunas, orégano, queso) • Fruita ECO • Fruta ECO Día ecológico Kcal 770 Prot 24 Lip 30 Hc 83	27 ALMUERZO Muffin cassolà d'avena i carlota Muffin casero de avena y zanahoria • Pa - Encisam, tomaca, dacsa, carlota • Pan - Lechuga, tomate, maiz, zanahoria • Sopa de fideus (PASTA I VERDURES ECO) • Sopa de fideos (PASTA Y VERDURAS ECO) • Carn empanada amb samfaina • Carne empanada con pisto • Fruita • Fruta Día ecológico Kcal 765 Prot 29 Lip 24 Hc 91
30 ALMUERZO Entrepà de pernil amb oli d'oliva Bocadillo de jamón con aceite de oliva • Hummus amb pics integrals • Hummus con picos integrales • Caragols carbonara • Caracolas a la carbonara Día integral • Caballa en escabetx amb amanida • Caballa en escabeche con ensalada • Fruita • Fruta Kcal 881 Prot 26 Lip 23 Hc 34	31 ALMUERZO 1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanans 1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas • Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes, formatge • Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas, queso • Llentilles juliana • Lentejas juliana Día ecológico • Truita de CARABASSETA ECO amb dacsa saltada • Tortilla de CALABACÍN ECO con maiz salteado • Fruita • Fruta Kcal 759 Prot 27 Lip 24 Hc 90			

Símbolos ALERGENOS

ALTRAMUCES	SOJA	GLUTEN	CRUSTACIS
FRUITS CORFA	API	OUS	LÀCTICS
MOL-LUSCS	MOSTASSA	PEIX	SÈSAM

També comptem amb menü 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.

