

El menú del día 16 será el menú del último día antes de las Fallas. Ese día variará en función de los festivos de la población



El menú del día 16 será el menú de l'últim dia abans de les Falles. Aqueix dia variarà en funció dels festius de la població

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES

6 ALMUERZO

Sandvitx mixto
Sandwich mixto

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, tomaca, soja, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, soja, ceba
- Lentilles juliana
- Lentejas juliana
- Truita amb rodanxes de formatge
- Tortilla con lonchas de queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 691
Prot 41
Lip 14
Hc 52

CENA

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

7 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, anous, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, nueces, queso
- Sopa d'olla
- Sopa de cocido
- Cocido madrileny amb cigrons i pernils
- Cocido madrileño con garbanzos y 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

DIMECRES MIÉRCOLES

1 ALMUERZO

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

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- Hummus de garbanzos con picos integrales
- Caragols provençal (tomaca, all, alfàbrega, orenga)
- Caracolas provenzal (tomate, ajo, albahaca fresca, orégano)
- Verat en escabech amb amanida
- Caballa en escabeche con ensalada
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 705
Prot 34
Lip 17
Hc 91

CENA

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

DIJOUS JUEVES

2 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, canonges, cherry, dacsa
- Pan - Lechuga, canónigos, cherry, maíz
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Hamburguesa amb hortalisses rostides
- Hamburguesa con hortalizas asadas
- Fruita
- Fruta

Kcal 768
Prot 32
Lip 33
Hc 83

CENA

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

DIVENDRES VIERNES

3 ALMUERZO

Entrepà d'alcovot fresc amb tomaca
Bocadillo de aguacate con tomate

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas
- Creïlles marineres
- Patatas marineras
- Pizza 4 formatges
- Pizza 4 quesos
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 781
Prot 29
Lip 25
Hc 94

CENA

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

13 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, cabdell, carlota, poma
- Pan - Lechuga, repollo, zanahoria, manzana
- Espaguetis amb bolonyesa vegetal
- Espaguetis con boloñesa vegetal
- Truita de CARABASSETA ECO amb rodanxes de tomaca
- Tortilla de CALABACIN ECO con rodajas de tomate
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 743
Prot 35
Lip 24
Hc 109

CENA

- Sopa de verdures / Sopa de verduras
- Sepia plantxa amb creïlles / Sepia a la plancha con patatas
- Fruita / Fruta

14 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

Día integral

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

CENA

- Carxofes saltades amb pernil / Alcachofas salteadas con jamón
- Pannini casolà / Pannini casero
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla
- Guisat de mandonguilles
- Guisado de albóndigas
- Lluç plantxa amb cabdell al pebre roig
- Merluza a la plancha con repollo al pimentón
- Fruita
- Fruta

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA

- Amanida verda / Ensalada verde
- Ous al plat amb pesols / Huevos al plato con guisantes
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

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

- Pa
- Pan
- Amanida completa
- Ensalada completa
- Paella valenciana
- Paella valenciana
- Gelat
- Helado

FALLAS

Kcal 773
Prot 49
Lip 25
Hc 42

CENA

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

Símbolos ALERGENOS

- ALTRAMUCES
- CACAHUETES
- GLUTEN
- CRUSTACEOS
- FRUTOS DE CASCARA
- APIO
- HUEVOS
- LÁCTEOS
- MOLUSCOS
- MOSTAZA
- PESCADO
- SÉSAMO
- SOJA
- DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

20 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, raves, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, rábanos, pipas
- Espirals a la florentina (tomaca, cansalada viada, espinacs, formatge)
- Espirales a la florentina (tomate, panceta, espinacas, queso)
- Ou regirat amb xampinyons saltats
- Huevo revuelto con champiñones salteados
- Fruita
- Fruta

Kcal 781
Prot 26
Lip 32
Hc 80

CENA

- Amanida de tomaca i formatge / Ensalada de tomate y queso
- Llomello amb creïlles al forn / Lomo con patatas al horno
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Crema de hortalisses
- Crema de hortalizas
- Llonganissa amb panolla de dacsa
- Longaniza con mazorca de maíz
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 767
Prot 33
Lip 11
Hc 74

CENA

- Sopa d'au / Sopa de ave
- Pizza al gust / Pizza al gusto
- Fruita / Fruta

22 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 a la cubana
- Arroz a la cubana
- Coles de bacallà amb salsa mery amb verdures al forn
- Colas de bacalao con salsa mery con verduras al horno
- Fruita
- Fruta

Kcal 809
Prot 33
Lip 13
Hc 88

CENA

- Crema de bròquil / Crema de brócoli
- Llenguado a la planxa amb verdures / Lenguado a la plancha con verduras
- Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, brots de soja, remolatxa
- Pan - Lechuga, tomate, brotes de soja, remolacha
- Sopa d'au
- Sopa de ave
- Tall de pollastre a la planxa amb braves de carlota
- Entremuslo a la plancha con bravas de zanahoria
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 574
Prot 31
Lip 12
Hc 63

CENA

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

24 ALMUERZO

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

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Calamar a l'andalusa amb AMANIDA AMERICANA ECO
- Calamar a la andaluza con ENSALADA AMERICANA ECO
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 630
Prot 34
Lip 26
Hc 64

CENA

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

27 ALMUERZO

Entrepà de formatge fresc i oli d'oliva
Bocadillo de queso fresco y aceite de oliva

- Pa integral - Mezclum, ceba cruixent, pera, formatge
- Pan integral - Mezclum, cebolla cruixent, pera, queso
- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas
- Lluç al forn i alberginia amb soja i mel
- Merluza al horno y berenjena con soja y miel
- Fruita
- Fruta

Día integral

Kcal 729
Prot 83
Lip 19
Hc 93

CENA

- Amanida / Ensalada
- Fajitas casolanes / Fajitas caseras
- logurt / Yogurt

28 ALMUERZO

Croissant de luca casolà
Croissant de yuca casero

- Pa - Encisam, tomaca, pimentó roig, cigrons
- Pan - Lechuga, tomate, pimiento rojo, garbanzos
- SOPA DE FIDEUS (PASTA I VERDURES ECO)
- SOPA DE FIDEOS (PASTA Y VERDURAS ECO)
- Aletes de pollastre amb creïlles rostides
- Ailitas de pollo con patatas asadas
- Fruita
- Fruta

Día ecológico

Kcal 848
Prot 32
Lip 35
Hc 89

CENA

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

29 ALMUERZO

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

- Encisam, carlota, api, poma
- Lechuga, zanahoria, apio, manzana
- Lentilles estofades amb verdures
- Lentejas estofadas con verduras
- Pannini casolà de tonyina
- Pannini casero de atún
- Lacti/Fruita
- Lácteo/Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

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

30 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, ceba morada
- Pan - Lechuga, tomate, maíz, cebolla morada
- Crema de carabasseta i porro
- Crema de calabacin y puerro
- Magre a la barbacoa amb arròs pilaf
- Magro a la barbacoa con arroz pilaf
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 791
Prot 41
Lip 13
Hc 96

CENA

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

31 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, sèsam, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, sésamo, aceitunas negras
- Tallarins "frutti di mare" (clòtxines, rap, gambes, calamars, tomaca, ceba)
- Tallarines "fruti di mare" (mejillones, rape, gambas, calamares, tomate, cebolla)
- Truita d'espinaçs amb formatge Villalón
- Tortilla de espinacas con queso Villalón
- Fruita
- Fruta

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA

- Hamburguesa de lentilles i verdures amb creïlles / Hamburguesa de lentejas y verduras con patatas
- Fruita / Fruta