

DILLUNS LUNES

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, tomaca, poma, anous
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces
- Espaguetis al fuji (xampinyons, ceba, nata, llet)
- Espaguetis al fuji (champiñones, cebolla, nata, leche)
- Truita de ceba amb formatge Tronxó
- Tortilla de cebolla con queso Tronchon
- Fruita
- Fruita

Kcal 781
Prot 26
Lip 23
Hc 91

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

DIMARTS MARTES

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pipas
- Crema de cigrons
- Crema de garbanzos
- Pernillets de pollastre amb VERDURES ECO saltades
- Jamoncitos de pollo con VERDURAS ECO salteadas
- Fruita
- Fruita

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

Día ecológico

CENA
• Amanida verda amb dacsa / *Ensalada verde con maíz*
• Salmó al forn amb verdures / *Salmón al horno con verduras*
• Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

5 ALMUERZO
Sandvitx de nocilla cassolana
Sandwich de nocilla casera

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Amanida valenciana
- Ensalada valenciana
- Arròs al forn
- Arroz al horno
- Gelat
- Helado
- Fruita
- Fruita

PASCUA

Kcal 822
Prot 46
Lip 50
Hc 63

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

DIJOUS JUEVES

SÍMBOLOS ALERGENOS

SOJA, DIÒXID DE SOFRE I SULFITS, E-X

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

CONTA Labor

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias e intolerancias. Nuestros menús están avalados por nuestro departamento de nutrición. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.

També comptem amb menú de dieta blanda, 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.

18 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 - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Macarrons al pesto rosso
- Macarrones al pesto rosso
- Croquetes de bacallà amb CARLOTA ECO a les fines herbes
- Croquetas de bacalao con ZANAHORIA ECO a las finas hierbas
- Fruita
- Fruita

Kcal 848
Prot 30
Lip 27
Hc 102

Día ecológico

CENA
• Amanida / *Ensalada*
• Fajitas cassolanes / *Fajitas caseras*
• Fruita / Fruta

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, ceba cruixent, sardinetes
- Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla cruixient, sardinillas
- Creïlles al gratén
- Patatas al gratén
- Titot en salsa de xampinyons
- Pavo en salsa de champiñones
- Fruita
- Fruita

FIBRA

Kcal 793
Prot 33
Lip 28
Hc 92

Día integral

CENA
• Rotllets de pernil amb espinacs / *Rollitos de jamón con espinacas*
• Calamars amb ceba / *Calamares con cebolla*
• Fruita / Fruta

20 ALMUERZO
Tros de pa de plàtan i passes
Trozo de pan de plátano y pasas

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas
- Llenties amb arròs
- Lentejas con arroz
- Truita de CARABASSETA ECO i formatge
- Tortilla de CALABACIN ECO y queso
- Fruita
- Fruita

Kcal 739
Prot 27
Lip 24
Hc 30

Día ecológico

CENA
• Crema de carbassa / *Crema de calabaza*
• Madonquilles de cigrons amb amanida / *Albóndigas de garbanzos con ensalada*
• Fruita / Fruta

21 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanades
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, pepino
- Sopa maravela
- Sopa maravilla
- Llonganisses amb grillons de creïlla al forn
- Longanizas con gajos de patata al horno
- Fruita
- Fruita

Kcal 711
Prot 23
Lip 33
Hc 74

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

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas
- Guisat de vedella
- Guisado de ternera
- Pannini gratinat
- Pannini gratinado
- Fruita
- Fruita

Kcal 791
Prot 29
Lip 25
Hc 94

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

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

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
- Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla
- Arròs a banda amb all-i-oli
- Arroz a banda con ajoaceite
- Truita francesa amb panolles de dacsa
- Tortilla francesa con mazorcas de maíz
- Fruita
- Fruita

Kcal 781
Prot 35
Lip 17
Hc 82

CENA
• Amanida / *Ensalada*
• Pizza napolitana / *Pizza napolitana*
• Fruita / Fruta

26 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, cogombre, raves
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, rábanos
- SOPA DE FIDEUS ECO
- SOPA DE FIDEOS ECO
- Carn empanada amb tomaca
- Came empanada con tomate
- Lacti/Fruita
- Lácteo/Fruta
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

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

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

- Hummus de cigrons amb natxos
- Hummus de garbanzos con nachos
- Caragols toscana vegetal (tomaca, carabasseta, soja texturada, alfàbega)
- Caracolas toscana vegetal (tomate, calabacin, soja texturizada, albahaca)
- Lluç planxa amb amanida AMERICANA ECO
- Merluza plancha con ensalada AMERICANA ECO
- Fruita
- Fruita

Kcal 789
Prot 36
Lip 28
Hc 97

Día ecológico

CENA
• Amanida / *Ensalada*
• Mousaka d'alberginia gratinada / *Mousaka de berenjena gratinada*
• Iogurt amb fruits rojos / *Yogurt con frutos rojos*

28 ALMUERZO
Iogur natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa integral - Canonges, tomaca, carlota, esparrecs
- Pan integral - Canónigos, tomate, zanahoria, espárragos
- Fabada vegetal
- Fabada vegetal
- Pollastre en el seu suc amb cous-cous
- Pollo en su jugo con cous-cous
- Maduixes, plàtan i suc de taronja
- Fresas, plátano y zumo de naranja
- Fruita
- Fruita

Kcal 772
Prot 40
Lip 25
Hc 82

Día integral

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

