



DILLUNS LUNES

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

- Encisam, tomaca, pebrot, ceba
- Lechuga, tomate, pimiento, cebolla**

- Lentilles estofades
- Lentejas estofadas**

- Pizza campera (tomaca, pollastre picat, xampinyons, beixamel, formatge)
- Pizza campera (tomate, pollo picado, champiñones, bechamel, queso)**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA Amanida / Ensalada
Nuggets de peix amb sanfaina/ Nuggets de pescado con pisto
Iogurt / Yogurt

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsca, cogombre
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, pepino**

- Fideuà de boletus (xampinyons, bolets, ceba)
- Fideuà de champiñones (champiñones, setas, cebolla)**

- Truita francesa amb formatge
- Tortilla francesa con queso**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 713
Prot 32
Lip 33
Hc 59

MEAT FREE MONDAY

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

22 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, pasas, zanahoria

Día integral

- Arròs sofregit (llonganissa, ceba, tomaca)
- Arroz sofrito (longaniza, cebolla, tomate)**

- Ou remenat i xampinyons saltats
- Huevo revuelto y champiñones salteados**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 984
Prot 33
Lip 46
Hc 78

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

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

- Hummus de carlota amb natxos
- Hummus de zanahoria con nachos**

- Arròs amb sépia
- Arroz con sepia**

- Croquetes amb amanida
- Croquetas con ensalada**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 829
Prot 33
Lip 33
Hc 98

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

DIMARTS MARTES

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja**

- Arròs blanc amb tomaca
- Arroz blanco con tomate**

- Truita de ceba amb formatge manxec
- Tortilla de cebolla con queso manchego**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 752
Prot 22
Lip 24
Hc 108

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

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

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, olives
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, aceitunas**

- Espaguetis al pesto (alfabrega, oli d'oliva, cacauet, formatge)
- Espaguetis al pesto (albahaca, cacahuete, aceite de oliva, queso)**

- Anelles de calamar andalúça amb minipizetes de carabasseta
- Anillas de calamar a la andaluza con minipizetas de calabacín**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 789
Prot 28
Lip 9
Hc 88

CENA Crema de brocoli / Crema de brócoli
Truita de formatge amb amanida/ Tortilla de queso con ensalada
Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, brots verds, carlota, pipes, tomaca
- Pan - Lechuga, brotes verdes, zanahoria, pipas, tomate**

- Fabada vegetal
- Fabada vegetal**

- Aletes a la barbacoa amb creïlles
- Alitas a la barbacoa con patatas**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 719
Prot 38
Lip 19
Hc 90

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

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

- Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Lechuga, tomate, pepino, cebolla**

- Lentilles juliana
- Lentejas juliana**

- Pannini de tonyina
- Pannini de atún**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 806
Prot 38
Lip 15
Hc 83

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

30 ALMUERZO Pa de platan
Pan de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, poma, anous
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces**

- Creïlles a la riojana
- Patatas a la riojana**

- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge
- Tortilla de CALABACÍN ECO con queso**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

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

DIMECRES MIÉRCOLES

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

- Pa integral** - Encisam, tomaca, poma, anous
- Pan integral** - Lechuga, tomate, manzana, nueces

Día integral

- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos**

- Pernillets de pollastre al forn amb roses
- Jamoncitos de pollo al horno con palomitas**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 67

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

10 ALMUERZO Fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanades pelades
Fruita de temporada y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Encisam, tomaca, ceba, tonyina
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla, atún**

Día ecológico

- SOPA D'AU ECO
- SOPA DE AVE ECO**

- "Goulash" de magre amb puré de creïlles
- "Goulash" de magro con puré de patatas**

- Lacti/Fruita
- Lacteo/Fruta**

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

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

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso**

- Arròs amb bledes
- Arroz con acelgas**

- Salmó orly amb AMANIDA ECO
- Salmón orly con ENSALADA ECO**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 769
Prot 32
Lip 25
Hc 93

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

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

- Pa - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- Pan - Lechuga, tomate, remolacha, pipas**

- Crema de carlota (carlota, carabassa, ceba, creïlla)
- Crema zanahoria (zanahoria, calabaza, cebolla, patata)**

- Titot al curry amb arròs pilaf
- Pavo al curry con arroz pilaf**

- Lacti/Fruita
- Lacteo/Fruta**

Kcal 711
Prot 27
Lip 29
Hc 95

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

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

- Pa - Encisam, tomaca, formatge fresc, orenga
- Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, orégano**

SCIENCE STAR

- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas**

- Fajita de pollastre
- Fajita de pollo**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

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

DIJOUS JUEVES

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

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos**

- Canelons gratinats
- Canelones gratinados**

- Aladros a la madrilenya amb AMANIDA ECO
- Boquerones a la madrileña con ENSALADA ECO**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 816
Prot 32
Lip 28
Hc 81

Día ecológico

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

11 ALMUERZO Galetes salades amb formatge
Galletas saladas con queso

- Humus de cigrons amb pics integrals
- Humus de garbanzos con picos integrales**

- Arròs d'el senyoret
- Arroz del senyoret**

- Truita d'espinacs i tomaca a rodanxes
- Tortilla de espinacas y tomate en rodajas**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 96

Día integral

CENA Bajoqueta bollida / Judias hervidas
Llom a la planxa amb amanida verda / Lomo a la plancha con ensalada verde
Fruita / Fruta

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

- Pa integral** - Amanida provençal (tomaca, olives, herbes provençals)
- Pan integral** - Ensalada provençal (tomate, aceitunas, hierbas provenzales)

- Bullit valencià
- Hervido valenciano**

Día integral

- Mandonguilles a la jardineria amb cous cous
- Albóndigas a la jardineria con cous cous**

- Maduixes, plàtan i suc de taronja
- Fresas, plátano y zumo de naranja**

Kcal 656
Prot 25
Lip 44
Hc 71

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

25 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**

Día ecológico

- Macarrons amb beixamel d'espinacs
- Macarrones con bechamel de espinacas**

- Lluç al forn amb panotxa de dacsca
- Merluza al horno con mazorca de maiz**

- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

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

26 ALMUERZO Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

- Pa - Encisam, tomaca, ceba cruixent, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, cebolla crujiante, queso**

- SOPA D'OLLA ECO
- SOPA DE COCIDO ECO**

- Carn empanada amb samfaina
- Carne empanada con pisto**

- Granissat de pinya
- Granizado de piña**

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

Día ecológico

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

DIVENDRES VIERNES

5 ALMUERZO Coques de dacsca i peça de fruita de temporada
Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas negras**

- Sopa maravella
- Sopa maravilla**

- Hamburguesa amb CREILLES ROSTIDES ECO
- Hamburguesa con PATATAS ASADAS ECO**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 791
Prot 41
Lip 13
Hc 43

Día ecológico

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

12 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 cacauets
- Pan - Canónigos, tomate, pera y cacahuets**

- Crema de dacsca
- Crema de maiz**

- Entre cuixa a la planxa amb braves de carlota
- Entremuso a la plancha con braves de zanahoria**

- FRUITA ECO
- FRUTA ECO**

Kcal 775
Prot 27
Lip 21
Hc 89

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

19 ALMUERZO Iogur natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

- Pa - Encisam, cherry, espàrrecs, formatge
- Pan - Lechuga, cherry, espárragos, queso**

Día ecológico

- Espirals siciliana (tomaca sencera, ceba, cansalada viada, alfabega)
- Espirales siciliana (tomate entero, cebolla, panceta, albahaca)**

- Carboner Orloff amb VERDURES ECO SALTADES
- Carbonero Orloff con VERDURAS ECO SALTEADAS**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

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

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

- Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Lechuga, tomate, pepino, cebolla**

- Lentilles juliana
- Lentejas juliana**

- Pannini de tonyina
- Pannini de atún**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 806
Prot 38
Lip 15
Hc 83

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

30 ALMUERZO Pa de platan
Pan de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, poma, anous
- Pan - Lechuga, tomate, manzana, nueces**

- Creïlles a la riojana
- Patatas a la riojana**

- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge
- Tortilla de CALABACÍN ECO con queso**

- Fruita
- Fruita**

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

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

Símbolos ALERGENOS



També contamos con menú de dieta blanda, infantil i menús adaptats a diferents tipus de al·lèrgies i intoleràncies. Nostros menús estan avalats por nuestro departamento de nutrición. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.