



També comptem amb menü de dieta blana, 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.

DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES

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

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

Día ecológico

• LLENTILLES JULIANA ECO
• LENTEJAS JULIANA ECO

• Pizza al gust
• Pizza 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

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

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

• Sopa de fideus
• Sopa de fideos

• Mandonguilles al curry amb daus de creïlles
• Albóndigas al curry con patatas dado

• Fruita
• Fruta

Kcal 811
Prot 27
Lip 29
Hc 95

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

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

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

Día ecológico

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

• Lluç planxa amb verdures saltades
• Merluza a la plancha con verduras salteadas

• Fruita
• Fruta

Kcal 771
Prot 28
Lip 24
Hc 92

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

DIJOS JUEVES

1 ALMUERZO
Galletes salades amb formatge
Galletas saladas con queso

• Pa - Fruits secs
• Pan - Frutos secos

Día ecológico

• Tallarins a la italiana (ceba, carabasseta, xampinyó, albergínia)
• Tallarines a la italiana (cebolla, calabacin, champiñon, berenjena)

• Bacallà amb salsa mary amb amanida americana
• Bacalao en salsa mary con ensalada americana

• Fruita
• Fruta

Kcal 705
Prot 34
Lip 17
Hc 94

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

DIVENDRES VIERNES

2 ALMUERZO
Sandvitx vegetal amb tonyina
Sandwich vegetal con atún

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

Día integral

• Cigrons saltats
• Garbanzos salteados

• Llonganisses amb creïlles rostides
• Longanizas con patatas asadas

• Meló d'Alger granissat
• Sandia granizada

Kcal 747
Prot 26
Lip 33
Hc 110

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

12 ALMUERZO
Batut casolà de fruita i galletes d'avena
Batido casero de fruta y galletas de avena

MEAT FREE MONDAY

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

• Espirals al pesto rosso
• Espirales al pesto rosso

• Ou remenat i carlota i pipes
• Huevo revuelto y pipas

• 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

13 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

• Crema de llegums
• Crema de legumbres

• "Gulash" de magre amb cous-cous
• "Gulash" de magro con con cous-cous

• Lacti/Fruita
• Lácteo/Fruta

Kcal 791
Prot 41
Lip 13
Hc 93

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

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

• Pa - Fruits secs
• Pan - Frutos secos

• Arròs a la cubana
• Arroz a la cubana

• Fritura variada amb AMANIDA ECO
• Fritura variada con ENSALADA ECO

• Fruita
• Fruta

Kcal 885
Prot 43
Lip 17
Hc 108

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

15 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

• Sopa maravel·la
• Sopa maravilla

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

• Fruita
• Fruta

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

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

16 ALMUERZO
Rosquilletes integrals amb formatge
Roquilletas integrales con queso

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

Día integral

• Guisat del chef
• Guisado del chef

• Salmó al anet amb guarnició
• Salmón al eneldo con guarnición

• Fruita
• Fruta

Kcal 767
Prot 30
Lip 23
Hc 84

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

19 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb galletes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena

• Pa - Encisam, tomaca, olives, dacsca
• 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

20 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 21
Hc 42

Día integral

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

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

Encisam, tomaca, carlota, cogombre
Lechuga, tomate, zanahoria, pepino

• Festival de llegums
• Festival de legumbres

• Panini provençal
• Panini provenzal

• Fruita
• Fruta

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

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

22 ALMUERZO

• 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 868
Prot 29
Lip 44
Hc 91

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

Símbolos ALERGENOS

SOJA, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ALTRAMUCES, CACAHUETES, GLUTEN, CRUSTÁCEOS

FRUTOS DE CASCARA, APIO, HUEVOS, LÁCTEOS

MOLUSCOS, MOSTAZA, PESCADO, SÉSAMO

