



DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES

6 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, ceba morada
- Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada
- Lentilles juliana o crema
- Lentejas juliano o crema
- Truita francesa amb formatge manxec
- Tortilla francesa con queso manchego
- Fruita
- Fruta

Kcal 513
Prot 18
Lip 19
Hc 60

CENA

- Amanida / Ensalada
- Mousaka d'albergina / Mousaka de berenjena
- Fruita / Fruta

7 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
1 pieza de fruta de temporada con brik leche de leche semidesnatada

Día integral

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, ravanets
- Pan - Lechuga, canónigos, tomate, rabanitos
- Espaguetis integrals carbonara (ceba, cansalà biada, llet ideal)
- Espaguetis integrales carbonara (cebolla, panceta, leche ideal)
- Lluç en salsa amb llet de verdures
- Merluza en salsa con cama de verduras
- Fruita
- Fruta

Kcal 587
Prot 17
Lip 15
Hc 23

CENA

- Amanida / Ensalada
- Fajitas casolanes / Fajitas caseras
- Fruita / Fruta

8 ALMUERZO

Sàndwix de nocilla casolana
Sándwich de nocilla casera

- Pa - Encisam, cherry, remolatxa, soja
- Pan - Lechuga, cherry, remolacha, soja
- Crema de pèsols i porros
- Crema de guisantes y puerros
- Pollastre amb poma i dacsa saltada
- Pollo con manzana y maiz saltado
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 437
Prot 17
Lip 29
Hc 47

CENA

- Amanida / Ensalada
- Mandonguilles vegetals i tomaca / Albóndigas vegetales y tomate
- Fruita / Fruta

2 ALMUERZO

Coques de dacsa amb xocolata
Tortitas de maiz con chocolate

Día integral

- Pa integral - Encisam, tomaca, formatge, raïm
- Pan integral - Lechuga, tomate, queso, uvas
- Arrós de marisc
- Arroz de marisco
- Ou regirat amb xampinyons
- Huevo revuelto con champiñones
- Fruita
- Fruta

Kcal 501
Prot 15
Lip 15
Hc 71

CENA

- Broqueta moruna amb dacsa saltada i amanida / Pincho moruno con maiz salteado y ensalada
- logurt / Yogur

3 ALMUERZO

logurt natural i 30 gr de cereals
Yogurt natural y 30 gr de cereales

Día ecológico

- Pa - Encisam, tomaca, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria
- Guisat de mandonguilles
- Guisado de albóndigas
- Boquerons a l'andalusa amb minipizzeta de carabasseta
- Boquerones a la andaluza con minipizzeta de calabacin
- Fruita ECO
- Fruta ECO

Kcal 541
Prot 21
Lip 15
Hc 56

CENA

- Hamburguesa vegetal amb bastons de moniato i rodanxes de tomaca / Hamburguesa vegetal con bastones de boniato y rodajas de tomate
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas
- Macarrons de bolognesa vegetal (ceba, soja texturitzada, tomaca)
- Macarrones de bolognesa vegetal (cebolla, soja texturizada, tomate)
- Truita d'espinaç amb dacsa saltada
- Tortilla de espinacas con maiz salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 524
Prot 17
Lip 21
Hc 61

CENA

- Amanida / Ensalada
- Rap a la marinera / Rape a la marinera
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

logur amb fruits rojos i llavors
Yogurt con frutos rojos y semillas

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja
- Sopa de fideus
- Sopa de fideos
- Pollastre a la llima amb CARABASSETA ECO saltada
- Pollo al limón con CALABACÍN ECO salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 439
Prot 20
Lip 14
Hc 54

CENA

- Crema de carlota / Crema de zanahoria
- Mandonguilles de quinoa / Albóndigas de quinoa
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

Sàndwix de poma amb mantega de fruita seca
Sándwich de manzana con mantequilla de frutos secos

- Pa integral - Encisam, escarola, magrana
- Pan integral - Lechuga, escarola, granada
- Creïlles riojana
- Patatas riojana
- Carboner amb salsa mary i verdures saltades
- Carbonero con salsa mary y verduras salteadas
- Fruita
- Fruta

Kcal 451
Prot 20
Lip 15
Hc 59

CENA

- Bullit de carxofes / Hervido de alcachofas
- Ou remanat amb formatge fresc / Huevo revuelto con queso fresco
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO

Entrepà de anxoves i tomaca
Bocadillo de anchoas y tomate

Día ecológico

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, remolatxa
- Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha
- Potatge de cigrons
- Potaje de garbanzos
- Goulash de magre amb braves de carlota
- Goulash de magro con bravas de zanahoria
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 531
Prot 25
Lip 31
Hc 45

CENA

- Amanida amb creps al gust / Ensalada con creps al gusto
- Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arrós d'hivern (carxofes, xampinyons, alls tendres)
- Arroz de invierno (alcachofas, champiñones, ajos tiernos)
- Peix enfarinat amb AMANIDA ECO
- Pescado en harinado con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruta

Kcal 539
Prot 33
Lip 20
Hc 53

CENA

- Sopa d'estrelles / Sopa de estrellas
- Filets russos amb tomaca fregida / Filetes rusos con tomate frito
- Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, dacsa, olives negres
- Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas negras
- Crema de llegums i verdures
- Crema de legumbres y verduras
- Pannini napolità (ceba, cansalada viada, tomaca, orenga) o croquetes
- Pannini casero al gratén (cebolla, panceta, tomate, orégano) o croquetas
- Fruita
- Fruta

Kcal 513
Prot 16
Lip 20
Hc 55

CENA

- Sopa de sèmola / Sopa de sémola
- Barquetes de carabasseta farcides amb soja texturitzada / Barquetas de calabacin con soja texturizada
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

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

- Hummus de cigrons amb natxos
- Hummus de garbanzos con nachos
- Arrós melos amb gambes i bolets
- Arroz meloso con gambas y setas
- Truita de CARLOTA ECO amb amanida
- Tortilla de ZANAHORIA ECO con ensalada
- Fruita
- Fruta

Kcal 507
Prot 23
Lip 8
Hc 55

CENA

- Broqueta de pollastre amb verdures amb puré de creïlles / Brocheta de pollo con verduras con puré de patatas
- logurt / Yogur

22 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, formatge fresc, orenga
- Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, orégano
- Sopa d'estrelles
- Sopa de estrellas
- Hamburgueses amb creïlles rostides
- Hamburguesas con patatas asadas
- logurt / Fruita
- Yogur / Fruta

Kcal 534
Prot 19
Lip 19
Hc 61

CENA

- Amanida / Ensalada
- Pastis de peix amb beixamel / Pastel de pescado con bechamel
- Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

Muffin casolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

Día integral

- Pa integral - Cabdell, carlota, remolatxa, vinagreta de mostassa
- Pan integral - Repollo, zanahoria, remolacha, vinagreta de mostaza
- Caragols al pesto
- Caracolas al pesto
- Lluç al forn o en salsa amb samfaina
- Merluza al horno o en salsa con pisto
- Fruita
- Fruta

Kcal 509
Prot 25
Lip 23
Hc 39

CENA

- Consomé / Consomé
- Truita de albergínia amb rodanxes de tomaca / Tortilla de berenjena con rodajas de tomate
- Fruita / Fruta

24 ALMUERZO

Fruita de temporada i un grapat d'avel·lanes
Fruta de temporada y un puñado de avellanas

- Pa - Escarola, tomaca, cogombre, ceba
- Pan - Escarola, tomate, pepino, cebolla
- Fabada vegetal o crema
- Fabada vegetal o crema
- Titot al curry amb roses de coliflor
- Pavo al curry con palomitas de coliflor
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Kcal 515
Prot 27
Lip 15
Hc 55

CENA

- Pizza casolana amb amanida / Pizza casera con ensalada
- Fruita / Fruta

27 ALMUERZO

Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

Día ecológico

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO
- Arrós de pote
- Arroz de pote
- Salmó gratinat o en salsa amb bròcoli saltat
- Salmón gratinado o en salsa con brócoli salteado
- Fruita
- Fruta

Kcal 531
Prot 21
Lip 18
Hc 62

CENA

- Wok de vedella amb verdures i fideus de arròs / Wok de ternera con verduras y fideos de arroz
- Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Batut d'avena amb fruita
Batido de avena con fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, pinya
- Pan integral - Lechuga, tomate, piña
- Lentilles estofades amb verdures o crema
- Lentejas estofadas con verduras o crema
- Truita de CEBA ECO amb formatge
- Tortilla de CEBOLLA ECO con queso
- Fruita
- Fruta

Kcal 506
Prot 18
Lip 16
Hc 60

CENA

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Sandvix mixt / Sandwich mixto
- logurt / Yogur

29 ALMUERZO

Galetes salades amb crema de formatge i palets de carlota
Galletas saladas con crema de queso y palitos de zanahoria

ALICIA EN EL PAIS DE LAS MARAVILLAS

- Pa - Amanida Alicia
- Pan - Ensalada Alicia
- Sopa maravella
- Sopa maravilla
- Aletes de pollastre Sombrero o en salsa amb creïlles
- Alitas de pollo Sombrero o en salsa con patatas
- Postres de conte
- Postre de cuento

Kcal 479
Prot 16
Lip 15
Hc 62

CENA

- Nuggets de peix al forn amb saltat de verdures / Nuggets de pescado al horno con salteado de verduras
- Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

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

Día integral

- Pa integral - Encisam, canonges, dacsa, olives
- Pan integral - Lechuga, canónigos, maiz, aceitunas
- Espirals provençals (tomaca, xampinyons, herbes provençals, formatge)
- Espirales provenzales (tomate, champiñones, hierbas provenzales, queso)
- Cues de bacallà orloff amb capdell al pebre roig
- Colas de bacalao orloff con repollo al pimentón
- Fruita
- Fruta

Kcal 529
Prot 18
Lip 19
Hc 61

CENA

- Sopa juliana / Sopa juliana
- Truita de creïlles i rodanxes de tomaca / Tortilla de patatas y rodajas de tomate
- Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

- SOJA
- DIÒXID DE SOFRE I SULFITS
- ALTRAMUCES
- CACAUETS
- GLUTEN
- CRUSTACIS
- FRUITS CORFA
- API
- OUS
- LÀCTICS
- MOL-LUSCS
- MOSTASSA
- PEIX
- SESAM

També complem 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.