

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.

DIVENDRES VIERNES

1 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, pera, formatge
- Pan - Lechuga, tomate, pera, queso
- Crema de CARABASSA ECO
- Crema de CALABAZA ECO
- Carn empanada amb ratatouille
- Came empanada con ratatouille
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 510
Prot 19
Lip 16
Hc 60

CENA

- Peix al forn amb tomaca provençal i creïlles rostides / Pescado al horno con tomate provenzal y patatas asadas
- Fruita / Fruta

DILLUNS LUNES

4 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba roja
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla roja
- Arròs amb tomaca
- Arroz con tomate
- Truita de CARABASSETA ECO amb pernil salat
- Tortilla de CALABACÍN ECO con jamón serrano
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 501
Prot 14
Lip 18
Hc 72

CENA

- Pannini casolà i amanida / Pannini casero y ensalada
- Fruita / Fruta

DIMARTS MARTES

5 ALMUERZO

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, tonyina
- Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, atún
- Fesols pintes
- Alubias pintas
- Mandonguilles a la jardineria amb cous-cous
- Albòndigas a la jardineria con cous-cous
- logur/Fruita
- Yogurt/Fruita

Día integral

Kcal 528
Prot 20
Lip 20
Hc 61

CENA

- Sopa d'au / Sopa de ave
- Pollastre en salsa amb verdures / Pollo en salsa con verduras
- Fruita / Fruta



DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES

11 ALMUERZO

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Encisam, canonges, tomaca, magrana
- Pan - Lechuga, canònigs, tomate, granada
- Fideuà de bolets
- Fideuà de sates
- Truita de carlota amb formatge
- Tortilla de zanahoria con queso
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 522
Prot 23
Lip 11
Hc 64

CENA

- Daurada a l'esquena amb verdures al forn / Dorada a la espalda con verduras al horno
- Fruita / Fruta

12 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla
- Cigròns estofats o crema
- Garbanzos estofados o crema
- Pollastre al forn amb dacsà saltada
- Pollo al horno con maiz salteado
- Fruita
- Fruita

Día integral

Kcal 494
Prot 13
Lip 13
Hc 56

CENA

- Bullit de bledes / Hervido de acelgas
- Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

Entrepà de tonyina, olives i ou dur
Bocadillo de atún, aceitunas y huevo duro

- Galetes salades amb crema de formatge
- Galletas saladas con crema de queso
- Arròs en bledes
- Arroz con acelgas
- Boquerons a la madrilenya amb AMANIDA ECO
- Boquerones a la madrileña con ENSALADA ECO
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 501
Prot 14
Lip 16
Hc 72

CENA

- Ous al plat amb pèsols i pernil / Huevos al plato con guisantes y jamón
- logur / Yogurt

14 ALMUERZO

Sandvitx de crema de cacauet i rodanxes de plàtan
Sandwich de crema de cacahuete y rodajas de plátano

- Pa - Encisam, tomaca, carlota
- Pan - Lechuga, tomate, zanahoria
- Sopa maravel·la
- Sopa maravilla
- Goulash de magre amb moniato saltat
- Goulash de magro con boniato salteado
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 565
Prot 22
Lip 28
Hc 58

CENA

- Fesols tendres saltats / Judias verdes salteadas
- Broqueta de peix amb verdures / Brocheta de pescado con verduras
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

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

- Pa - Encisam, tomaca, raves, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, rábanos, cebolla cruixent
- Creïlles al graten
- Patatas al graten
- Lluç a la planxa amb dacsà saltada
- Merluza a la plancha con maiz salteado
- FRUITA ECO
- FRUTA ECO

Día ecológico

Kcal 528
Prot 20
Lip 18
Hc 61

CENA

- Crema de carlota / Crema de zanahoria
- Burger d'espinacs amb rodanxes de tomaca / Burger de espinacas con rodajas de tomate
- Fruita / Fruta

18 ALMUERZO

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

- Pa
- Pan
- LLENTILLES JULIANA ECO O CREMA
- LENTEJAS JULIANA ECO O CREMA
- Truita de ceba amb amanida
- Tortilla de cebolla con ensalada
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 506
Prot 18
Lip 16
Hc 65

CENA

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

19 ALMUERZO

Barreta de cereals i fruites rojos
Barrita de cereales y frutos rojos

- Pa - Encisam, carlota, panses, poma
- Pan - Lechuga, zanahoria, pasas, manzana
- Canelons gratinats o macarrons
- Canelones gratinados o macarrones
- Salmó a la taronja amb verdures saltades
- Salmon a la naranja con verduras salteadas
- Fruita
- Fruita

Día integral

Kcal 564
Prot 21
Lip 25
Hc 60

CENA

- Sandvitx mixto amb creïlles / Sandwich mixto y patatas
- Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

Smoothie de fruita
Smoothie de fruta

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- Hummus de garbanzos con picos integrales
- Amanida Pomodoro
- Ensalada Pomodoro
- Paella valenciana
- Paella valenciana
- logur / Fruita
- Yogurt / Fruta

Día integral

Kcal 515
Prot 31
Lip 16
Hc 28

CENA

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Truita de carabasseta amb tomaca / Tortilla de calabacin con tomate
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb galetes salades
1 pieza de fruta de temporada con galletas saladas

- Encisam, tomaca, dacsà, olives negres
- Lechuga, tomate, maiz, aceitunas negras
- CREMA DE VERDURES ECO
- CREMA DE VERDURAS ECO
- Pizza bolonyesa vegetal (ceba, tomaca, soja texturitzada, formatge) o croquetes
- Pizza boloñesa vegetal (cebolla, tomate, soja texturitzada, queso) o croquetas
- Fruita
- Fruita

Día ecológico

Kcal 527
Prot 19
Lip 16
Hc 62

CENA

- Llenguat planxa amb xampinyons / Lenguado plancha con champiñones
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

Hummus amb bastonets de carlota i pics
Hummus con bastoncitos de zanahoria y picos

**MENJAR ESPECIAL DE NADAL
COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD**

- Pa - Aperitius
- Pan - Aperitivos
- Sopa de Nadal
- Sopa de Navidad
- Nuggets de pollastre amb creïlles
- Pizza boloñesa vegetal (cebolla, tomate, soja texturitzada, queso) o croquetas
- Nuggets de pollo con patatas
- Postre especial / Fruita
- Postre especial / Fruta

Día ecológico

Kcal 629
Prot 18
Lip 24
Hc 81

CENA

- Bròcoli al vapor / Brocoli al vapor
- Fajita de pernil dolç i formatge / Fajita de jamón york y queso
- Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

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

