

Símbolos ALERGENOS



DIMECRES MIÉRCOLES

DIJOURS JUEVES

DIVENDRES VIERNES

DILLUNS LUNES

DIMARTS MARTES

6 ALMUERZO

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

Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla

Día integral

- Arròs de gambes i bolets (gambes pelades, bolets, alls tendres)
- Arroz de gambas y setas (gambas peladas, setas, ajos tiernos)
- Truita francesa amb mini pizzetes de carabasseta
- Tortilla francesa con minipizzetas de calabacin

• Fruita
• Fruta

Kcal 752
Prot 22
Lip 22
Hc 100

FIBRA

CEN A

- Amanida / Ensalada
- Panini al gust / Panini al gusto
- Fruita / Fruta

7 ALMUERZO

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

Pa - Fruits secs
Pan - Frutos secos

Guisat de vedella
Guisado de ternera

• Mandonguilles de bacallà amb amanida
• Albóndigas de bacalao con ensalada

• Fruita
• Fruta

Kcal 676
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CEN A

- Sopa de "lluvia" / Sopa de lluvia
- Llonganisses amb xampinyons / Longanizas con champiñones
- Fruita / Fruta

8 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, dacsa, olives
Pan - Lechuga, tomate, maiz, aceitunas

Día ecológico

• Potatge de cigrons (CIGRONS I VERDURES ECO)
• Potaje de garbanzos (GARBANZOS Y VERDURAS ECO)

• Panini genovesa casolà (xampinyons, ceba, tomaca, cansalada viada, formatge)
• Panini genovesa casero (champiñones, cebolla, tomate, panceta, queso)

• Lacti/ fruita
• Lácteo/ fruta

Kcal 793
Prot 27
Lip 28
Hc 91

CEN A

- Amanida verda amb dacsa / Ensalada verde con maiz
- Salmó al forn amb verdures / Salmón al horno con verduras
- Fruita / Fruta

9 ALMUERZO

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

Hummus de fesols amb natxos
Hummus de alubias con nachos

Día ecológico

• Macarrons toscana vegetal (tomaca, carabasseta, soja texturitzada, alfàbega)
• Fideuà de setes (tomate, calabacin, soja texturizada, albahaca)

• Lluç plantxa amb rodanxes de tomaca
• Merluza plancha con rodajas de tomate

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 766
Prot 27
Lip 25
Hc 63

CEN A

- Crema de carlota / Crema de zanahoria
- Ous al plat amb tomaca / Huevos al plato con tomate
- logurt / Yogur

10 ALMUERZO

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

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

Sopa d'olla (FIDEUS I VERDURES ECO)
Sopa de cocido (FIDEOS Y VERDURAS ECO)

• Aletes de pollastre al forn amb fesols tendres saltats
• Alitas de pollo al horno con judias verdes salteadas

Día ecológico

• Fruita
• Fruta

Kcal 796
Prot 34
Lip 18
Hc 87

CEN A

- Pastís de tonyina amb beixamel i amanida / Pastel de atún con bechamel y ensalada
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

Entrepà de titot amb rodanxa de tomaca
Bocadillo de pavo con rodaja de tomate

MEAT FREE MONDAY

• **Pa** - Encisam, tomaca, carlota, passes
• **Pan** - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas

• Espirals amb beixamel d'espinaçs
• Espirales con bechamel de espinacas

• Truita de carlota amb dacsa saltada
• Tortilla de zanahoria con maiz salteado

• Fruita
• Fruta

Kcal 781
Prot 26
Lip 23
Hc 93

CEN A

- Crema de verdures / Crema de verduras
- Lluç Ori amb amanida / Merluza Only con ensalada
- Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

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

Pa - Encisam, tomaca, ceba morada, formatge
Pan - Lechuga, tomate, cebolla morada, queso

Sopa d'au amb cigrons (FIDEUS I VERDURES ECO)
Sopa de ave con garbanzos (FIDEOS Y VERDURAS ECO)

• Pollastre en el seu suc amb alberginia saltada
• Pollo en su jugo con berenjenas salteadas

• Fruita
• Fruta

Kcal 765
Prot 29
Lip 24
Hc 91

Día ecológico

CEN A

- Amanida verda / Ensalada verde
- Lasanya d'alberginia / Lasaña de berenjena
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

Coca de llanda integral casolana amb edulcorant
Coca de llanda integral casera con edulcorante

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

• Fabada vegetal
• Fabada vegetal

• Bacallà a la madrilenya amb lilit de verdures
• Bacalao a la madrileña con cama de verduras

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 787
Prot 30
Lip 21
Hc 80

Día ecológico

CEN A

- Vedella en salsa amb verdures / Ternera en salsa con verduras
- Fruita / Fruta

16 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 - Encisam, tomaca, olives, espàrrecs
Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, espàrragos

• CREMA D'HORT ECO
• CREMA DE LA HUERTA ECO

• Mandonguilles a la llima amb cous-cous
• Albóndigas al limón con cous-cous

• Fruita
• Fruta

Kcal 793
Prot 30
Lip 28
Hc 92

Día ecológico

CEN A

- Minestra / Menestra
- Truita de creïlles amb amanida / Tortilla de patatas con ensalada
- Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

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

Pa integral - Encisam, tomaca, brots de soja, dacsa
Pan integral - Lechuga, tomate, brotes de soja, maiz

• Paella de verdures
• Paella de verduras

• Tacs de calamar amb ceba i tomaca
• Tacos de calamar con cebolla y tomate

• Fruita
• Fruta

Kcal 808
Prot 50
Lip 30
Hc 80

Día integral

CEN A

- Pollastre al forn amb creïlles / Pollo al horno con patatas
- Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

Entrepà de crema de formatge, passes amb anous pelades
Bocadillo de crema de queso, pasas y nueces peladas

Pa integral - Encisam, tomaca, pebre roig, cacahuè
Pan integral - Lechuga, tomate, pimiento rojo, cacahuete

• Bollit valencià
• Hervido valenciano

• Goulash de magre amb CARABASSETA ECO
• Goulash de magro con CALABACÍN ECO

• Fruita
• Fruta

Kcal 793
Prot 30
Lip 28
Hc 92

Día ecológico

CEN A

- Pastís de vedures / Pastel de verduras
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

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

• Galetes salades amb crema de formatge
• Galletas saladas con crema de queso

• Espaguetis amb pesto de pèsols
• Espaguetis con pesto de guisantes

• Aladros a l'andalusa amb amanida americana (capdell i carlota)
• Boquerones a la andaluza con ensalada americana (repollo y zanahoria)

• Fruita
• Fruta

Kcal 878
Prot 41
Lip 19
Hc 81

CEN A

- Pollastre a la llima amb verdures / Pollo al limón con verduras
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina
Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún

Pa - Roses
Pan - Palomitas

• Arròs blanc amb tomaca
• Arroz blanco con tomate

• Truita de creïlles amb amanida cinema
• Tortilla de patatas con ensalada cinema

• Lacti/ Fruita
• Lácteo/ Fruta

Kcal 778
Prot 24
Lip 38
Hc 90

CINEMA STARS

CEN A

- Semola / Semola
- Peix blanc al vapor amb pebres / Pescado blanco al vapor con pimientos
- Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

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

Pa integral - Encisam, tomaca, olives, carlota
Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria

• Sopa de estrelles
• Sopa de estrellas

• Pernillets al forn amb verdures
• Jamoncitos al horno con verduras

• Fruita
• Fruta

Kcal 796
Prot 32
Lip 23
Hc 84

Día integral

CEN A

- Sàndwix vegetal / Sandwich vegetal
- logurt/ Yogur

24 ALMUERZO

logur natural amb fruits rojos i semilles
Yogurt natural con frutos rojos i semillas

Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla

• Llentilles juliana
• Lentejas juliana

Día ecológico

• Lluç amb salsa mery i carlota i pipes
• Merluza con salsa mery y carlota y pipas

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 631
Prot 36
Lip 25
Hc 78

CEN A

- Crema de pèsols / Crema de guisantes
- Truita de formatge amb amanida / Tortilla de queso con ensalada
- Fruita / Fruta

27 ALMUERZO

Smoothie de fruites
Smoothie de frutas

Pa - Fruits secs
Pan - Frutos secos

Día ecológico

• Arròs de muntanya (carxofes, xampinyons, pilota)
• Arroz de montaña (alcachofas, champiñones, pelota)

• Truita de CEBA ECO amb amanida
• Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada

• Fruita
• Fruta

Kcal 772
Prot 24
Lip 35
Hc 90

CEN A

- Amanida americana / Ensalada americana
- Llenguado a la planxa / Lenguado a la plancha
- Macedònia / Macedonia

28 ALMUERZO

1 peça de fruita de temporada amb un grapat d'avellanes
1 pieza de fruta de temporada con un puñado de avellanas

Pa integral - Encisam, capdell, poma, anous
Pan integral - Lechuga, repollo, manzana, nueces

• Fesols pintes
• Alubias pintas

• Wok de pollastre i verdures (pit de pollastre, ceba, pimentó roig i verd)
• Wok de pollo y verduras (pechuga de pollo, cebolla, pimiento rojo y verde)

• Fruita
• Fruta

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

Día integral

CEN A

- Sopa d'au / Sopa de ave
- Mousaka vegetal gratinada / Mousaka vegetal gratinada
- logurt / Yogurt



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