

També comptem amb menús 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.

DIMECRES MIÉRCOLES

1 ALMUERZO

logurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural de trozos de fruta

• Pa - Encisam, poma, canonges, panses
• **Pan - Lechuga, manzana, canónigos, pasas**

• Llentilles amb arros integral
• **Lentejas con arroz integral**

• Pizza napolitana
• **Pizza napolitana**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 775
Prot 34
Lip 30
Hc 98

CENA

• Lubina a la planxa amb carlota, col i poma ratllada i maionesa / Lubina a la plancha con zanahoria, col y manzana rallada y mahonesa
• Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES

2 ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, ceba tendra, olives
• **Pan integral - Lechuga, tomate, cebolla tierna, aceitunas**

Día ecológico

• Caragols Donatello (tomaca, xampinyons, ceba, nata)
• **Caracolas Donatello (champiñones, cebolla, tomate, nata)**

• Lluç al forn amb llet de verdures
• **Merluza al horno con cama de verduras**

• Fruita ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 765
Prot 43
Lip 17
Hc 88

CENA

• Sopa / Sopa
• Xulles de titot amb xampinyons / Chuletas de pavo con champiñones
• Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

3 ALMUERZO

Rosquilletes i fruita
Rosquilletas y fruta

• Pa - AMANIDA ECO
• **Pan - ENSALADA ECO**

• Crema de fessols i verdures
• **Crema de alubias y verduras**

• Goulash de magre amb cous cous
• **Goulash de magro con cous cous**

• Fruita
• **Fruta**

Día ecológico

Kcal 791
Prot 41
Lip 13
Hc 93

CENA

• Amanida mixta / Ensalada mixta
• Falafel / Falafel
• Fruita / Fruta

DILLUNS LUNES

6 ALMUERZO

Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

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

• Sopa d'estreles
• **Sopa de estrellas**

• Hamburguesa plantxa amb creïlles
• **Hamburguesa plancha y patatas**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 828
Prot 34
Lip 43
Hc 94

CENA

• Bullit valencià / Hervido valenciano
• Mollí al forn amb tomaca / Salmonete al horno con tomate
• Lacti / Lácteo

DIMARTS MARTES

7 ALMUERZO

1 platan amb 1 grapat d'avellanes pelades
1 plátano y un puñado de avellanas peladas

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

• Arròs negre amb calamars
• **Arroz negro con calamar**

• Trita de CARABASSETA ECO i amanida
• **Tortilla de CALABACIN ECO y ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Día ecológico

Kcal 753
Prot 32
Lip 33
Hc 59

CENA

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

8 ALMUERZO

Entrepà amb tomaca, olives i ou dur
Bocadillo de tomate, aceitunas y huevo duro

• Pa - Encisam, tomaca, dacsca, olives
• **Pan - Lechuga, tomate, maíz, aceitunas**

• Cigrons saltats
• **Garbanzos saiteados**

• Pollastre en salsa provençal amb braves de carlota
• **Pollo en salsa provenzal con bravas de zanahoria**

• Fruita ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 809
Prot 37
Lip 34
Hc 87

CENA

• Amanida / Ensalada
• Pizza casolana / Pizza casera
• Fruita / Fruta

13 ALMUERZO

Entrepà multicereals amb formatge fresc, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo multicereales de queso fresco, aguacate y aceite de oliva

• Pa - Encisam, brots, pera, pipes
• **Pan - Lechuga, brotes, pera, pipas**

• Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)
• **Espaguetis integrales con boloñesa vegetal (soja texturizada)**

• Ou regirat amb xampinyons
• **Huevo revuelto con champiñones**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 743
Prot 35
Lip 24
Hc 89

CENA

• Peix blau amb verdures i creïlles rostides / Pescado azul con verduras y patatas asadas
• Fruita / Fruta

14 ALMUERZO

logurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural de trozos de fruta

• Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ceba
• **Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla**

• Fabada vegetal
• **Fabada vegetal**

• Llom adobat amb samfaina
• **Lomo adobado con pisto**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

CENA

• Crema de verdures / Crema de verduras
• Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
• Fruita / Fruta

15 ALMUERZO

Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

• Pa - Encisam, col copada, carlota, formatge
• **Pan - Lechuga, repollo, zanahoria, queso**

• Arròs milanesa
• **Arroz milanese**

• Abadejo a la madrilenya amb verdures al curry
• **Abadejo a la madrileña con verduras al curry**

• Fruita ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 848
Prot 50
Lip 30
Hc 80

CENA

• Ou regirat, formatge fresc i espinacs saltats / Huevo revuelto, queso fresco y espinacas saiteadas
• logurt / Yogurt

16 ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, dacsca, api
• **Pan integral - Lechuga, tomate, maíz, apio**

• Sopa maravel·la
• **Sopa maravilla**

• Contraceuixa de pollastre en el seu suc amb puré de coliflor
• **Contramuslo de pollo en su jugo con puré de coliflor**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 696
Prot 34
Lip 18
Hc 87

CENA

• Quinoa saltada amb verdures i fruits secs / Quinoa saiteada con verduras y frutos secos
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO

Coca de llanda casolana
Coca de llanda casera

• Pa - AMANIDA ECO
• **Pan - ENSALADA ECO**

• Guisat marinera
• **Guisado marinera**

• Faixetes de pernil dolç i formatge
• **Fajitas de jamón york y queso**

• logurt
• **Yogurt**

Día ecológico

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA

• Amanida / Ensalada
• Corder plantxa amb carlota saltada / Cordero a la plancha con zanahoria saiteada
• Fruita / Fruta

20 ALMUERZO

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

• Pa integral - Encisam, tomaca, poma, cacao
• **Pan integral - Lechuga, tomate, manzana, cacao**

• Espirals Siciliana (tomaca sencera, bacon, alfàbega fresca, formatge)
• **Espirales Siciliana (tomate entero, bacon, albahaca fresca, queso)**

• Cues de fogoner amb salsa *mary i daus de carabassa al forn
• **Colas de fogonero con salsa mary y dados de calabaza al horno**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 787
Prot 27
Lip 28
Hc 88

CENA

• Alberginia farcida amb soja texturitzada / Berenjena rellena con soja texturizada
• Fruita / Fruta

21 ALMUERZO

1 platan amb 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y un puñado de nueces peladas

• Pa - Encisam, tomaca, dacsca, sardinetes
• **Pan - Lechuga, tomate, maíz, sardinillas**

• Llentilles juliana
• **Lentejas juliana**

• Aletes de pollastre al forn amb roses
• **Aletas de pollo al horno con palomitas**

• Fruita ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 718
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA

• Amanida / Ensalada
• Tosta de salmó amb crema de formatge / Tosta de salmón con crema de queso
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO

Batut de fruita amb ametlles
Batido de fruta con almendras

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

• Arròs en fessols i naps
• **Arroz en "fessols i naps"**

• Trita de ESPINACS ECO amb formatge
• **Tortilla de ESPINACAS ECO y queso**

• Fruita
• **Fruta**

Día ecológico

Kcal 760
Prot 35
Lip 12
Hc 85

CENA

• Crema de carabassa / Crema de calabaza
• Broqueta de titot / Brocheta de pavo
• Fruita / Fruta

23 ALMUERZO

Entrepà de tonyina i olives
Bocadillo de atún y aceitunas

• Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba
• **Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla**

Día integral

• Sopa de fideus integral
• **Sopa de fideos integral**

• Llonganisses amb creïlles rostides
• **Longanizas con patatas asadas**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 828
Prot 34
Lip 43
Hc 96

CENA

• Pannini bolognese vegetal / Pannini boloñesa vegetal
• logurt / Yogurt

24 ALMUERZO

Rosquilletes integrals amb formatge
Rosquilletas integrales con queso

• Hummus de cigrons amb pics integrals
• **Hummus de garbanzos con picos integrales**

• Crema de l'hort
• **Crema de la huerta**

• Calamar orlí amb amanida americana
• **Calamar orly con ensalada americana**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 784
Prot 30
Lip 21
Hc 80

CENA

• Amanida / Ensalada
• Trita de verdures / Tortilla de verduras
• Fruita / Fruta

27 ALMUERZO

logurt natural amb 30 gr de cereals
Yogur natural con 30 gr de cereales

• Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, ceba cruixent
• **Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla cruixiente**

Día integral

• Tallarins toscana (tomaca, carabassetta, titot, alfàbega)
• **Tallarines toscana (tomate, calabacin, pavo, albahaca)**

• Lluç planxa amb cabdell al pebre roig
• **Merluza plancha con repollo al pimentón**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 765
Prot 43
Lip 17
Hc 88

CENA

• Crema de verdures / Crema de verduras
• Croquetes casolanes amb amanida / Croquetas caseras con ensalada
• Fruita / Fruta

28 ALMUERZO

Entrepà de titot amb oli d'oliva
Bocadillo de pavo con aceite de oliva

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

• Paella de verdures amb pèsols
• **Paella de verduras con guisantes**

• Trita de ceba i formatge fresc
• **Tortilla de cebolla con queso fresco**

• Fruita ECO
• **FRUTA ECO**

Kcal 752
Prot 22
Lip 20
Hc 92

CENA

• Sàndwixt de pernil dolç i formatge amb creïlles / Sandwich de jamón y queso con patatas
• Fruita / Fruta

29 ALMUERZO

Coques de dacsca i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

• Pa - Amanida embrixada
• **Pan - Ensalada hechizada**

• Calder de bruixes (crema de verdures)
• **Caldero de brujas (crema de verduras)**

• Ulls de bruixes (mandonguilles amb cous-cous integral)
• **Ojos de brujas (albóndigas con cous-cous integral)**

• logurt sagnant
• **Yogurt sangriento**

• Fruita
• **Fruta**

Día ecológico

Kcal 796
Prot 38
Lip 47
Hc 67

CENA

• Llenguado a la planxa amb xampinyons / Lenguado a la plancha con champiñones
• Fruita / Fruta

30 ALMUERZO

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

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

• Fideua de xampinyons amb soja texturitzada
• **Fideua de champiñones con soja texturizada**

• Aladroc a l'andalusa amb AMANIDA ECO
• **Boquerones a la andaluza con ENSALADA ECO**

• Fruita
• **Fruta**

Día ecológico

Kcal 802
Prot 36
Lip 29
Hc 92

CENA

• Ous al plat amb tomaca i pesols / Huevos al plato con tomate y guisantes
• Fruita / Fruta

31 ALMUERZO

Entrepà integral vegetal
Bocadillo integral vegetal

• Pa integral - Encisam, tomaca, dacsca, poma
• **Pan integral - Lechuga, tomate, maíz, manzana**

Día integral

• Potatge de cigrons amb espinacs
• **Potaje de garbanzos con espinacas**

• Pernillets de pollastre amb hortalisses rostides
• **Jamonicos de pollo con hortalizas asadas**

• Fruita
• **Fruta**

Día integral + FIBRA

Kcal 772
Prot 40
Lip 20
Hc 82

CENA

• Sopa de semola / Sopa de sémola
• Hamburguesa vegetal / Hamburguesa vegetal
• Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

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



D I A E C O L Ó G I C O