Objectiu 6: Garantir la disponibilitat d'aigua i la seua gestió sostenible i el sanejament per a tots

NOVIEMBRE/NOVEMBRE 2025

3 — DILLUNS / LUNES

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

- Pa integral - Encisam, tomaca, espàrrecs, olives
- *Pan integral - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas*
- Llentilles estofades de tardor
- *Lentejas estofadas de otoño*
- Truita de creïlles amb polit
- *Tortilla de patatas con pavo*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 797 | Prot 27 | Lip 29 | Hc 90

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Mousaka d'albergínia / *Mousaka de berenjena*
- Fruita / Fruta

4 — DIMARTS / MARTES

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

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, soja
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja*
- Macarrons integrals Basilico (tomaca, all, formatge, alfàbega fresca)
- *Macarrones integrales Basilico (tomate, ajo, queso, albahaca fresca)*
- Carboner Orloff amb llit de verdures
- *Carbonero Orloff con cama de verduras*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 881 | Prot 26 | Lip 23 | Hc 39

CENA
- Crema de carabasseta / *Crema de calabacín*
- Xulles de titot / *Chuletas de pavo*
- Fruita / Fruta

5 — DIMECRES / MIÉRCOLES

ALMUERZO
Sàndwitx de nocilla casolana
Sándwich de nocilla casera

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, ceba
- *Pan -Lechuga, tomate, atún, cebolla*
- Sopa d'olla
- *Sopa de cocido*
- Olla madrilenya amb cigrons i pilota
- *Cocido madrileño con garbanzos y pelota*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 848 | Prot 34 | Lip 43 | Hc 85

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- "Fajitas" casolanes / *Fajitas caseras*
- Fruita / Fruta

6 — DIJOUS / JUEVES

ALMUERZO
Tros de pa de plàtan i panses
Trozo de pan de plátano y pasas

- Paté de carlota amb natxos
- *Paté de zanahoria con nachos*
- Arròs a la cubana
- *Arroz a la cubana*
- Escórpora orli amb AMANIDA ECO
- *Gallineta orly con ENSALADA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 720 | Prot 34 | Lip 16 | Hc 88

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

7 — DIVENDRES / VIERNES

ALMUERZO
Tomaca cherry, formatge fresc i colins
Tomate cherry, queso fresco y colines

- Pa integral- Escarola, tomaca, granada, formatge
- *Pan integral - Escarola, tomate, granada, queso*
- Crema de llegums i verdures
- *Crema de legumbre y verduras*
- Pollastre en el seu suc amb dacsa saltada
- *Pollo en su jugo con maíz salteado*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 772 | Prot 40 | Lip 22 | Hc 82

CENA
- Llobarro a la papillote amb verdures / *Lubina en papillote con verduras*
- Lacti / Lácteo

10 — DILLUNS / LUNES

ALMUERZO
Entrepà d'hummus amb rodantxes de tomaca
Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada
- *Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada*
- Sopa meravella
- *Sopa maravilla*
- Llonganissa amb samfaina
- *Longaniza con pisto*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 768 | Prot 32 | Lip 33 | Hc 83

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

11 — DIMARTS / MARTES

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

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Arròs melós de calamar i coliflor
- *Arroz meloso de calamar y coliflor*
- Truita de CEBA ECO amb amanida
- *Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada*
- Iogurt
- *Yogur*

Día ecológico

Kcal 752 | Prot 22 | Lip 22 | Hc 92

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

12 — DIMECRES / MIÉRCOLES

ALMUERZO
Iogur amb fruits rojos i llavors
Yogurt con frutos rojos y semillas

- Pa - Encisam, tomaca, olives, carlota
- *Pan -Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria*
- Crema de pésols i porros
- *Crema de guisantes y puerros*
- Aletes de pollastre BBQ amb saltat de carlota
- *Alitas de pollo BBQ con salteado de zanahoria*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 772 | Prot 40 | Lip 22 | Hc 82

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

13 — DIJOUS / JUEVES

ALMUERZO
Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, pipes, ravenets
- *Pan - Lechuga, tomate, pipas, rabanitos*
- Espaguetis integrals carbonara
- *Espaguetis integrales carbonara*
- Salmó a les fines herbes amb creïlles forneres
- *Salmón a las finas hierbas con patatas panaderas*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 881 | Prot 26 | Lip 23 | Hc 34

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

14 — DIVENDRES / VIERNES

ALMUERZO
Entrepà d'anxoves i tomaca
Bocadillo de anchoas y tomate

- Pa integral- Encisam, tomaca, sardinetes, dacsa
- *Pan integral - Lechuga, tomate, sardinillas, maíz*
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*
- Polit a l'estil marroquí amb cous-cous
- *Pavo al estilo marroquí con cous-cous*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral
FIBRA

Kcal 796 | Prot 38 | Lip 47 | Hc 97

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

17 — DILLUNS / LUNES

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

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

MEAT FREE MONDAY

- Caragols amb beixamel d'espinacs
- *Caracolas con bechamel de espinacas*
- Truita francesa amb formatge
- *Tortilla francesa con queso*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 745 | Prot 35 | Lip 32 | Hc 80

CENA
- Sopa de sèmola / *Sopa de sémola*
- Barquetes de carabasseta farcides amb soja texturitzada / *Barquitas de calabacín con soja texturizada*
- Fruita / Fruta

18 — DIMARTS / MARTES

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

- Pa - Encisam, tomaca, formatge, orenga
- *Pan - Lechuga, tomate, queso, orégano*
- Sopa de fideus integrals
- *Sopa de fideos integrales*
- Pernillets de pollastre al forn amb roses
- *Jamoncitos de pollo al horno con palomitas*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 696 | Prot 34 | Lip 18 | Hc 87

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

19 — DIMECRES / MIÉRCOLES

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

- Crema de formatge amb galetes salades
- *Crema de queso con galletas saladas*
- Creïlles riojana
- *Patatas riojana*

Día ecológico

- Calamar a l'andalusa amb AMANIDA ECO
- *Calamar a la andaluza con ENSALADA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 870 | Prot 30 | Lip 23 | Hc 109

CENA
- Broqueta de pollastre amb verdures amb puré de creïlles / *Brocheta de pollo con verduras con puré de patatas*
- Iogurt / Yogur

20 — DIJOUS / JUEVES

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

- Pa integral - Encisam, capdell, carlota, panses
- *Pan integral - Lechuga, repollo, zanahoria, pasas*
- Potatge de cigrons
- *Potaje de garbanzos*
- Ragout de magre amb puré de carabassa
- *Ragout de magro con puré de calabaza*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 796 | Prot 38 | Lip 47 | Hc 67

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

21 — DIVENDRES / VIERNES

ALMUERZO
Fruita de temporada i un grapat d'avellanes
Fruta de temporada y un puñado de avellanas

- Pa integral - Escarola, tomaca, cogombre, ceba
- *Pan integral - Escarola, tomate, pepino, cebolla*
- Paella valenciana
- *Paella valenciana*
- Lluç amb salsa mari i verdures saltades
- *Merluza con salsa mary y verduras salteadas*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

FIBRA
Día integral
Día ecológico

Kcal 808 | Prot 50 | Lip 30 | Hc 80

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

24 — DILLUNS / LUNES

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

- Encisam, tomaca, dacsa, ceba
- *Lechuga, tomaca, maíz, cebolla*
- Guisat de mandonguilles
- *Guisado de albóndigas*
- Pannini integral de tonyina
- *Pannini integral de atún*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral
FIBRA

Kcal 881 | Prot 29 | Lip 25 | Hc 124

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

25 — DIMARTS / MARTES

ALMUERZO
Batut d'avena amb fruita
Batido de avena con fruta

- Pa integral - Encisam, tomaca, cogombre, cacahuets
- *Pan integral - Lechuga, tomate, pepino, cacahuetes*
- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*
- Llom cinta en salsa de xampinyons
- *Lomo cinta en salsa de champiñones*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA
Día integral

Kcal 776 | Prot 45 | Lip 24 | Hc 82

CENA
- Quinoa saltada amb verdures / *Quinoa salteada con verduras*
- Iogurt / Yogur

26 — DIMECRES / MIÉRCOLES

ALMUERZO
Iogurt natural i 30 gr de cereals
Yogurt natural y 30 gr de cereales

JORNADA GASTRONÓMICA MARCIANA

- Pa - Amanida extraterrestre
- *Pan - Ensalada extraterrestre*
- Espaguetis integrals Alien
- *Espaguetis integrales Alien*
- Truita marciana de remolatxa amb formatge fresc
- *Tortilla marciana de remolacha con queso fresco*
- Postres espacials
- *Postre espacial*

Kcal 844 | Prot 27 | Lip 37 | Hc 122

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

27 — DIJOUS / JUEVES

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

- Pa - Encisam, tomaca, pinya, pipes
- *Pan - Lechuga, tomate, piña, pipas*
- Arròs amb bledes
- *Arroz con acelgas*
- Abadejo a la madrilenya amb capdell al pebre roig
- *Abadejo a la madrileña con repollo al pimentón*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 792 | Prot 40 | Lip 32 | Hc 89

CENA
- Crema de verdures / *Crema de verduras*
- Sandvitx mixt / *Sandwich mixto*
- Iogurt / Yogur

28 — DIVENDRES / VIERNES

ALMUERZO
Coques de dacsa amb xocolate
Tortitas de maíz con chocolate

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, ceba cruixent
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla crujiente*
- Sopa d'estreles
- *Sopa de estrellas*
- Tall de pollastre amb CARABASSETA ECO gratinada
- *Entremuslo de pollo con CALABACÍN ECO gratinado*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 654 | Prot 30 | Lip 14 | Hc 78

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
SÈSAM

També comptem amb menù de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutriciò.