

DILLUNS LUNES

2 ALMUERZO
logurt natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa - Encisam, tomaca, espàrrecs, ceba cruixent
- Pan - Lechuga, tomate, espàrregos, cebolla cruixent

Día ecológico

- Macarrons carbonara (bacon, ceba, nata, orenga)
- Macarrones carbonara (bacon, cebolla, nata, orégano)
- Truita d'ESPINACS ECO i formatge
- Tortilla de ESPINACAS ECO y queso

• Fruita
• Fruta

Kcal 824
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA
• Pastis de peix blanc amb beixamel i amanida / Pastel de pescado blanco con bechamel y ensalada
• Fruita / Fruta

DIMARTS MARTES

3 ALMUERZO
Coca de llanda casolana amb edulcorant
Coca de llanda casera con edulcorante

- Pa - Encisam, tomaca, tonyina, remolaxa
- Pan - Lechuga, tomate, atún, remolacha

Sopa de estrelles
Sopa de estrellas

Mandonguilles a la jardinera amb xampinyons
Albóndigas a la jardinera con champiñones

• Fruita
• Fruta

Kcal 753
Prot 30
Lip 28
Hc 92

CENA
• Wok de verdures, quinoa i gambes / Wok de verduras, quinoa y gambas
• Fruita / Fruta

DIMECRES MIÉRCOLES

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

- Hummus amb natxos
- Hummus con nachos

• Arròs amb bledes
• Arroz con acelgas

Abadejo a la madrilenya amb amanida
Abadejo a la madrileña con ensalada

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 773
Prot 47
Lip 21
Hc 42

Día ecológico

CENA
• Sandvitx vegetal amb creïlles / Sandwich vegetal con patatas
• Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES

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

- Encisam, tomaca, carlota, anous
- Lechuga, tomate, zanahoria, nueces

Potatge de cigrons
Potaje de garbanzos

Panini integral bolonyesa vegetal
Panini integral boloñesa vegetal

• logurt
• Yogurt

Día integral

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

CENA
• Amanida verda amb dacs / Ensalada verde con maiz
• Ous al plat amb tomaca i pernil / Huevos al plato con tomate y jamón
• Fruita / Fruta

DIVENDRES VIERNES

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

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

Crema de carabasseta
Crema de calabacin

Tall de pollastre en el seu suc amb braves de carlota
Entremuso de pollo en su jugo con bravas de zanahoria

• Granissat
• Granizado

Kcal 775
Prot 27
Lip 24
Hc 89

CENA
• Sopa d'au / Sopa de ave
• Falafel amb amanida / Falafel con ensalada
• Fruita / Fruta

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa - Fruits secs
- Pan - Frutos secos
- Llenties juliana
- Lentejas juliana
- Truita de creïlles i tomaca natural
- Tortilla de patatas y tomate natural

• Fruita
• Fruta

Kcal 631
Prot 36
Lip 25
Hc 78

CENA
• Amanida / Ensalada
• Mousaka vegetal / Mousaka vegetal
• logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

10 ALMUERZO
Entrepà de tonyina amb tomaca i ou dur
Bocadillo de atún con tomate y huevo duro

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

Crema de carlota
Crema de zanahoria

Estofat de titot amb cous-cous
Estofado de pavo con cous-cous

• Fruita
• Fruta

Kcal 752
Prot 41
Lip 9
Hc 93

CENA
• Bullit valencià / Hervido valenciano
• Torrada provençal / Tosta provenzal
• Fruita / Fruta

11 ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada i iogurt
1 pieza de fruta de temporada y yogurt

- Pa - AMANIDA ECO
- Pan - ENSALADA ECO

• Arròs sofregit (llonganissa, ceba, tomaca)
• Arroz sofrito (longaniza, cebolla, tomate)

Calamar Orli amb col copada ofegada
Calamar Orly con repollo rehogado

• Fruita
• Fruta

Kcal 889
Prot 43
Lip 17
Hc 108

Día ecológico

CENA
• Salmorejo / Salmorejo
• Truita de carxofes / Tortilla de alcachofas
• Fruita / Fruta

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

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

Sopa d'au
Sopa d'au

Pernillets de pollastre amb creïlles rostides
Jamoncitos de pollo con patatas asadas

• FRUITA ECO
• FRUTA ECO

Kcal 749
Prot 24
Lip 22
Hc 93

CENA
• Amanida mixta / Ensalada mixta
• Verat planxa amb carlota saltada / Caballa plancha con zanahoria salteada
• Fruita / Fruta

13 ALMUERZO
Rosquilletes integrals amb formatge
Rosquilletas integrales con queso

- Pa integral - Encisam, tomaca, poma, formatge
- Pan integral - Lechuga, tomate, manzana, queso

Día integral

Espaguetis provençal (tomaca, ceba, all, formatge, xampinyons, herbes provençals)
Espaguetis provenzal (tomate, cebolla, ajo, queso, champiñones, hierbas provenzales)

Lluç plantxa amb saltada de verdures
Merluza a la plancha con salteado de verduras

• logurt
• Yogurt

Kcal 729
Prot 28
Lip 24
Hc 92

CENA
• Hamburguesa de pollastre amb formatge, lletuga i tomaca / Hamburguesa de pollo con queso, lechuga y tomate
• Fruita / Fruta

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

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

Guisat del chef
Guisado del chef

Fritura variada amb maionesa
Fritura variada con mayonesa

• Fruita
• Fruta

Kcal 867
Prot 30
Lip 23
Hc 84

CENA
• Amanida / Ensalada
• Albergínia farcida de carn d'au / Berenjena rellena de carne de ave
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO
Sandvitx vegetal amb tonyina
Sandwich vegetal con atún

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, dacs
- Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, maiz

Día integral

• Arròs blanc amb tomaca
• Arroz blanco con tomate

Truita francesa amb formatge fresc
Tortilla francesa con queso fresco

Macedònia de fruites
Macedonia de frutas

Kcal 752
Prot 22
Lip 21
Hc 98

CENA
• Lluç en papillota amb verdures / Merluza en papillote con verduras
• Fruita / Fruta

18 ALMUERZO
Coques de dacs i peça de fruita de temporada
Tortitas de maiz y pieza de fruta de temporada

MENJAR FI DE CURS
COMIDA FIN DE CURSO

- Pa / Pan
- Amanida de pasta / Ensalada de pasta
- Hamburguesa amb creïlles / Hamburguesa con patatas
- Gelat / Helado

• Crema de carabasseta / Crema de calabacin
• Coques de peix / Cocas de pescado
• Fruita / Fruta

Kcal 741
Prot 27
Lip 29
Hc 115

CENA

També comptem 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.

Símbolos ALERGENOS

SOJA
DÍOXID DE SOFRE I SULFITS

ALTRAMUCES
CACAUETS
GLUTEN
CRUSTACIS

FRUITS CORFA
API
OUS
LÀCTICS

MOL-LUSCS
MOSTASSA
PEIX
SESAM

