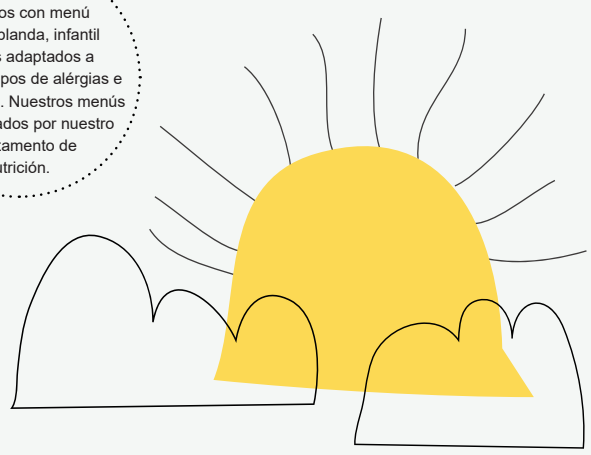
Cómo interpretar los menús:*Alimento integral: subrayado; *alimento ecológico: en MAYÚSCULA y verde; *alimento de proteína vegetal: en azúl. Los alérgenos o trazas están debajo del plato.

OCTUBRE 2026

Símbolos ALERGENOS

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

También contamos con menú de dieta blanda, infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alérgias e intolerancias. Nuestros menús estan avalados por nuestro departamento de nutrición.



DILLUNS LUNES

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

- Pa integral • *Pan integral*
- Arròs amb tomaca fregida
- *Arroz con tomate frito*
- Lluç en salsa mari amb amanida
- *Merluza en salsa mary con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 769 · Prot 32 · Lip 25 · Hc 93

CENA
- Sopa / Sopa
- Xulles de titot amb xampinyons / *Chuletas de pavo con champiñones*
- Fruita / Fruta

5 ALMUERZO
1 plàtan amb 1 grapat d'avellanes pelades
1 plátano y un puñado de avellanas peladas

- Pa integral • *Pan integral*
- Sopa d'estreles
- *Sopa de estrellas*
- Mandonguilles vegetals en salsa amb daus de creïlles
- *Albóndigas vegetales en salsa con dados de patatas*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 795 · Prot 28 · Lip 43 · Hc 94

CENA
- Bullit valencià / *Hervido valenciano*
- Moll al forn / Salmonete al horno
- Fruita / Fruta

13 ALMUERZO
Iogurt natural amb trossos de fruita
Yogur natural de trozos de fruta

- Pa integral • *Pan integral*
- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*
- Truita de creïlles i amanida
- *Tortilla de patatas y ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 759 · Prot 27 · Lip 24 · Hc 90

CENA
- Crema de verdures / *Crema de verduras*
- Croquetes casolanes amb amanida / *Croquetas caseras con ensalada*
- Fruita / Fruta

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

- Pa integral • *Pan integral*
- Caragols siciliana (tomaca, bacon, orenga, alfàbrega, formatge)
- *Caracoles siciliana (tomate, beicon, orégano, albahaca, queso)*
- Coles de fogoner Orloff amb amanida
- *Colas de fogonero Orloff con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 787 · Prot 27 · Lip 28 · Hc 88

CENA
- Albergínia farcida amb soja texturitzada / *Berenjena rellena con soja texturizada*
- Fruita / Fruta

26 ALMUERZO
Iogurt natural amb 30 gr de cereals
Yogur natural con 30 gr de cereales

- Pa • *Pan*
- Espirals integrals toscana (tomaca, carabasseta, titot, alfàbega)
- *Espirales integrales toscana (tomate, calabacín, pavo, albahaca)*
- Bacalaeta a l'andalusa amb cabdell al pebre roig
- *Bacalaeta a la andaluza con repollo al pimentón*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 835 · Prot 34 · Lip 28 · Hc 105

CENA
- Crema de verdures / *Crema de verduras*
- Vedella amb salsa de prunes / *Ternera en salsa de ciruelas*
- Fruita / Fruta

DIMARTS MARTES

6 ALMUERZO
Sàndwixt vegetal amb encisam
Sandwich vegetal con lechuga

- Pa • *Pan*
- Arròs negre amb calamar
- *Arroz negro con calamar*
- Truita de CARABASSETA ECO i amanida
- *Tortilla de CALABACÍN ECO y ensalada*
- Iogurt
- *Yogurt*

Kcal 753 · Prot 32 · Lip 33 · Hc 59

CENA
- Wok de vedella amb verdures i cous-cous/ *Wok de ternera con verduras y cous-cous*
- Fruita / Fruta

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

- Pa • *Pan*
- Espaguetis integrals Donatello (tomaca, ceba, xampinyons, nata)
- *Espaguetis integrales Donatello (tomate, cebolla, champiñones, nata)*
- Abadejo a la madrilenya i amanida americana
- *Abadejo a la madrileña y ensalada americana*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 865 · Prot 43 · Lip 17 · Hc 98

CENA
- Corder plantxa amb creïlles rostides / *Cordero a la plancha con patatas asadas*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - Encisam, tomaca, formatge frecs, olives negres
- *Pan - Lechuga, tomate, queso fresco, olivas negras*
- Sopa de fideus integrals
- *Sopa de fideos integrales*
- Llom amb tomaca
- *Lomo con tomate*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 825 · Prot 34 · Lip 43 · Hc 96

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Tosta de salmó amb crema de formatge / *Tosta de salmón con crema de queso*
- Fruita / Fruta

27 ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc i alvocat amb oli d'oliva
Bocadillo de queso fresco y aguacate con aceite de oliva

- Hummus de cigrons amb pics integrals
- *Hummus de garbanzos con picos integrales*
- Amanida completa
- *Ensalada completa*
- Paella valenciana
- *Paella valenciana*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 796 · Prot 32 · Lip 25 · Hc 98

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

DIMECRES MIÉRCOLES

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

- Pa • *Pan*
- Crema de llegums
- *Crema de legumbres*
- Pollastre en salsa provençal i amanida
- *Pollo en salsa provenzal y ensalada*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Kcal 746 · Prot 32 · Lip 38 · Hc 62

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Pizza casolana / *Pizza casera*
- Fruita / Fruta

15 ALMUERZO
Coques d'arrós i peça de fruita de temporada
Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa integral • *Pan integral*
- Arròs d'olla
- *Arroz de cocido*
- Contracuixa de pollastre al suc amb braves de carlota
- *Contramuslo de pollo en su jugo con bravas de zanahoria*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

FIBRA

Kcal 786 · Prot 34 · Lip 18 · Hc 87

CENA
- Quinoa saltada amb verdures i fruits secs / *Quinoa salteada con verduras y frutos secos*
- Fruita / Fruta

21 ALMUERZO
Batut de fruita amb ametles
Batido de fruta con almendras

- Pa • *Pan*
- Arròs en fesols i naps
- *Arroz en "fesols y naps"*
- Truita d'ESPINACS ECO i amanida
- *Tortilla de ESPINACAS ECO y ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 760 · Prot 35 · Lip 12 · Hc 85

CENA
- Crema de carabasseta/ *Crema de calabin*
- Broqueta de titot/ *Brocheta de pavo*
- Fruita / Fruta

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

- Pa integral • *Pan integral*
- Poción de Halloween
- *Poción de Halloween*
- Erugues gegants (llonganisses) amb creïlles
- *Orugas gigantes (longanizas) con patatas*
- Postres especial
- *Postre especial*

DÍA GASTRÓMICO BICHOS

Kcal 828 · Prot 34 · Lip 43 · Hc 96

CENA
- Llenguado a la planxa amb xampinyons/ *Lenguado a la plancha con champiñones*
- Fruita / Fruta

DIJOUS JUEVES

2 ALMUERZO
Rosquilletes i fruita
Roquilletas y fruta

- Pa • *Pan*
- Potatge de cigrons
- *Potaje de garbanzos*
- Carn empanada amb samfaina
- *Carne empanada con pisto*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 836 · Prot 38 · Lip 47 · Hc 97

CENA
- Amanida mixta / *Ensalada mixta*
- Falafel amb salsa de iogurt i creïlles / *Falafel con salsa de yogur y patatas*
- Fruita / Fruta

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

- Pa • *Pan*
- Macarrons integrals amb pesto de pèsols
- *Macarrones integrales con pesto de guisantes*
- Crunch de gallineta i amanida
- *Crunch de gallineta y ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 793 · Prot 27 · Lip 28 · Hc 91

CENA
- Ou remenat, formatge fresc i espinacs saltats / *Huevo revuelto, quwso fresco y espinacas salteadas*
- Fruita / Fruta

16 ALMUERZO
Coca de llanda casolana
Coca de llanda casera

- Pa - AMANIDA ECO
- *Pan - ENSALADA ECO*
- Guisat de magre
- *Guisado de magro*
- Pizza barbacoa vegana
- *Pizza barbacoa vegana*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 890 · Prot 34 · Lip 48 · Hc 125

CENA
- Peix blau amb verdures / Pescado azul con verduras
- Fruita / Fruta

22 ALMUERZO
Entrepà de tonyina i olives
Bocadillo de atún y aceitunas

- Pa • *Pan*
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*
- Aletes de pollastre al forn amb roses
- *Alitas de pollo al horno con palomitas*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Kcal 809 · Prot 37 · Lip 34 · Hc 87

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Pannini marinera / *Pannini marinera*
- Iogurt / *Yogurt*

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

- Pa • *Pan*
- Llentilles estofades al curri
- *Lentejas estofadas al curry*
- Truita amb formatge i amanida
- *Tortilla con queso y ensalada*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Kcal 690 · Prot 41 · Lip 14 · Hc 78

CENA
- Sandvitx de pernil dolç i formatge amb creïlles/ *Sandwich de jamón y queso con patatas*
- Iogurt / *Yogurt*

DIVENDRES VIERNES

23 ALMUERZO
Rosquilletes integrals amb formatget
Rosquilletas integrales con quesito

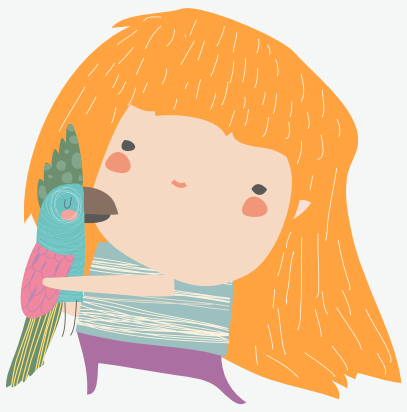
- Pa integral - Encisam, tomaca, olives, ceba
- *Pan integral - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla*
- Crema de l'hort
- *Crema de la huerta*
- Lasanya bolonyesa vegetal
- *Lasaña boloñesa vegetal*
- Iogurt
- *Yogurt*

FIBRA

Kcal 806 · Prot 27 · Lip 28 · Hc 103

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Truita de verdures / *Tortilla de verduras*
- Fruita / Fruta





30 ALMUERZO
Entrepà integral vegetal
Bocadillo integral vegetal

- Pa • *Pan*
- Crema de carabassa
- *Crema de calabaza*
- Pernillets de pollastre a la mostassa i AMANIDA ECO
- *Jamoncitos de pollo a la mostaza y ENSALADA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 784 · Prot 35 · Lip 17 · Hc 96

CENA
- Sopa de sémola / *Sopa de sémola*
- Burguer d'espinacs amb formatge i amanida / *Burguer de espinacas con queso y ensalada*
- Fruita / Fruta