¡La qualitat és la feina ben feta i l'amor que nosaltres li posem només fa que millorar-la!

NOVIEMBRE/NOVEMBRE 2026

DILLUNS / LUNES

2
ALMUERZO
Entrepà de pà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

• Pa • *Pan*
• Macarrons integrals basilico (tomaca, ceba, all, alfàbrega)
• *Macarrones integrales basilico (tomate, cebolla, ajo, albahaca)*
• Lluç al forn amb llit de verdures
• *Merluza al horno con cama de verduras*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 749 Prot 26 Lip 23 Hc 90

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

3
ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

• Pa integral • *Pan integral*
• Arròs marinera
• *Arroz marinera*
• Truita de ceba i titot
• *Tortilla de cebolla con pavo*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 752 Prot 21 Lip 22 Hc 92

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

4
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*
• Cuit madrileny amb cigrons i pilota
• *Cocido madrileño con garbanzos y pelota*
• FRUITA ECO
• *FRUTA ECO*

FIBRA
Kcal 842 Prot 34 Lip 43 Hc 85

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

DIJOUS / JUEVES

5
ALMUERZO
Tros de pa de plàtan i panses
Trozo de pan de plátano y pasas

• Pa • *Pan*
• Fabada vegetal
• *Fabada vegetal*
• Calamar Orli amb ENSALADA ECO
• *Calamar Orly con ENSALADA ECO*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 83

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

6
ALMUERZO
Tomaca cherry, formatge fresc i colins
Tomate cherry, queso fresco y colines

• Pa integral • *Pan integral*
• Crema de pèsols i porros
• *Crema de guisantes y puerros*
• Pollastre al forn amb poma i amanida
• *Pollo al horno con manzana y ensalada*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 722 Prot 40 Lip 22 Hc 82

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

DIMECRES / MIÉRCOLES

9
ALMUERZO
Entrepà d'hummus amb rodantxes de tomaca
Bocadillo de hummus con rodajas de tomate

• Encisam, tomaca, cogombre, ceba morada
• *Lechuga, tomate, pepino, cebolla morada*
• Sopa maravella amb cigrons
• *Sopa maravilla con garbanzos*
• Pannini bolonyesa vegetal
• *Pannini boloñesa vegetal*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 670 Prot 24 Lip 30 Hc 56

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

10
ALMUERZO
Sàndwitx de poma amb mantega de fruita seca
Sándwich de manzana con mantequilla de frutos secos

• Pa • *Pan*
• Espaguetis integrals amb tonyina (tomaca, ceba, tonyina)
• *Espaguetis integrales con atún (tomate, cebolla, atún)*
• Truita d'espinacs i amanida
• *Tortilla de espinacas y ensalada*
• Iogurt
• *Yogur*

FIBRA
Kcal 745 Prot 35 Lip 32 Hc 80

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

11
ALMUERZO
Iogurt amb fruits rojos i llavors
Yogur con frutos rojos y semillas

• Pa integral • *Pan integral*
• Crema de verdures
• *Crema de verduras*
• Llom cinta amb salsa de xampinyons
• *Lomo cinta en salsa de champiñones*
• FRUITA ECO
• *FRUTA ECO*

FIBRA
Kcal 776 Prot 45 Lip 24 Hc 82

CENA
• Amanida amb sandvitx mixt / *Ensalada y sandwich mixto*
• Fruita / *Fruta*

12
ALMUERZO
Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

• Pa integral • *Pan integral*
• Arròs amb tomaca
• *Arroz con tomate*
• Cues de carboner a la planxa amb saltat de verdures
• *Colas de carbonero a la plancha con salteado ce verduritas*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 720 Prot 34 Lip 16 Hc 88

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

13
ALMUERZO
Entrepà d'aladrocs i tomaca
Bocadillo de boquerones y tomate

• Pa • *Pan*
• Llentilles estofades de tardor
• *Lentejas estofadas de otoño*
• Aletes de pollastre al forn amb CREÏLLES ROSTIDES ECO
• *Alitas de pollo al horno con PATATAS ASADAS ECO*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 97

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

DIVENDRES / VIERNES

16
ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc amb tomaca
Bocadillo de queso fresco con tomate

• Pa integral • *Pan integral*
• Caragols a la italiana (tomaca, ceba, xampinyons, carabasseta, albergina)
• *Caracoles a la italiana (tomate, cebolla, champoñones, calabacín, berenjena)*
• Truita de formatge i amanida
• *Tortilla de queso y ensalada*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 756 Prot 35 Lip 29 Hc 80

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

17
ALMUERZO
1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

• Pa • *Pan*
• Sopa de fideus integrals
• *Sopa de fideos integrales*
• Pernilets de pollastre al curri amb crispetes de coliflor
• *Jamoncitos de pollo al curry con palomitas de coliflor*
• FRUITA ECO
• *FRUTA ECO*

FIBRA
Kcal 654 Prot 30 Lip 14 Hc 75

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

18
ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

• Pa • *Pan*
• Creïlles a la riojana
• *Patatas a la riojana*
• Mandonguilles de bacallà i AMANIDA ECO
• *Albóndigas de bacalao y ENSALADA ECO*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 870 Prot 30 Lip 23 Hc 109

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

19
ALMUERZO
Muffin casolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

• Pa integral • *Pan integral*
• Potatge de cigrons
• *Potaje de garbanzos*
• Hamburguesa amb purè de carabassa
• *Hamburguesa con puré de calabaza*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 97

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

20
ALMUERZO
Fruita de temporada i un grapat d'avellanes
Fruta de temporada y un puñado de avellanas

• Encisam, tomaca, escarola, tonyina, ceba
• *Lechuga, tomate, escarola, atún, cebolla*
• Arròs amb bledes
• *Arroz con acelgas*
• Tosta de hummus de cigrons amb sèsam
• *Tosta de hummus de garbanzos con sésamo*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 663 Prot 47 Lip 21 Hc 82

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

23
ALMUERZO
Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

• Pa • *Pan*
• Crema de carlota
• *Crema de zanahoria*
• Espirals integrals napolitana vegetal (tomaca, ceba, soja texturitzada, orenga)
• *Espirales integrales napolitana vegetal (tomate, cebolla, soja texturizada, orégano)*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 881 Prot 24 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*

24
ALMUERZO
Batut d'avena amb fruita
Batido de avena con fruta

• Pa integral • *Pan integral*
• Llentilles juliana
• *Lentejas juliana*
• Abadejo a la madrilenya amb col al pebre roig
• *Abadejo a la madrileña con repollo al pimentón*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 772 Prot 40 Lip 22 Hc 88

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

25
ALMUERZO
Galetes salades amb crema de formatge i palets de carlota
Galletas saladas con crema de queso y palitos de zanahoria

POLOS DE LA TIERRA

• Pa • *Pan*
• Sopa àrtica d'estreles
• *Sopa ártica de estrellas*
• Pollastre antàrtic amb dacsa gebrada
• *Pollo antártico y maíz escarchado*
• Iogurt ventisca blanca
• *Yogur ventisca blanca*

DÍA GASTRONÓMICO

Kcal 696 Prot 34 Lip 18 Hc 83

CENA
• Quinoa saltada amb verdures / *Quinoa salteada con verduras*
• Fruita / *Fruta*

26
ALMUERZO
Iogurt natural i 30 gr de cereals
Yogur natural y 30 gr de cereales

• Pa integral • *Pan integral*
• Arròs al forn
• *Arroz al horno*
• Truita francesa i AMANIDA ECO
• *Tortilla francesa i ENSALADA ECO*
• Fruita
• *Fruta*

FIBRA
Kcal 828 Prot 36 Lip 45 Hc 93

CENA
• Crema de verdures / *Crema de verduras*
• Llom amb ametlles/ *Lomo con almendras*
• Fruita / *Fruta*

27
ALMUERZO
Coques de dacsa amb xocolate
Tortitas de maíz con chocolate

• Encisam, tomaca, escarola, magrana, anous
• *Lechuga, tomate, escarola, granada, nueces*
• Fideuà de marisc
• *Fideuá de marisco*
• Fajita mixta
• *Fajita mixta*
• FRUITA ECO
• *FRUTA ECO*

Kcal 683 Prot 33 Lip 22 Hc 65

CENA
• Sopa juliana / *Sopa juliana*
• Truita de creïlles i rodanxes de tomaca / *Tortilla de patatas y rodajas de tomate*
• Fruita / *Fruta*

30
ALMUERZO
Entrepà de pernil salat amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

• Pa integral • *Pan integral*
• Guisat de vedella
• *Guisado de ternera*
• Truita de CARABASSETA ECO i amanida
• *Tortilla de CALABACÍN ECO y ensalada*
• Fruita
• *Fruta*

Kcal 682 Prot 30 Lip 24 Hc 81

CENA
• Peix al forn amb tomaca proveçal i creïlles rostides / *Pescado al horno con tomate provenzal y patatas asadas*
• Fruita / *Fruta*

Símbolos ALERGENOS

SOJA
DIÓXID 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 nutrició. N Colegiació: 2194

