

DILLUNS / LUNES	DIMARTS / MARTES	DIMECRES / MIÉRCOLES	DIJOUS / JUEVES	DIVENDRES / VIERNES
<b>4</b> <b>ALMUERZO</b> 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Arròs del senyoret • <b>Arroz del senyoret</b> • Truita francesa i formatge amb amanida • <b>Tortilla francesa y queso con ensalada</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 752 Prot 22 Lip 23 Hc 96	<b>5</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Sopa d'olla • <b>Sopa de cocido</b> • Pollastre al forn amb cigrons saltats • <b>Pollo al horno con garbanzos salteados</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 768 Prot 32 Lip 36 Hc 89	<b>6</b> <b>ALMUERZO</b> 1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada 1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada • Pa - Hummus amb natxos • <b>Pan - Hummus con nachos</b> • Espirals integrals a la toscana (tomaca, titot, alfàbrega, carabasseta) • <b>Espirales integrales a la toscana (tomate, pavo, albahaca, calabacin)</b> • Lluç amb salsa mari i amanida • <b>Merluza con salsa mary y ensalada</b> • Fruita • <b>FRUITA ECO</b> • <b>FRUTA ECO</b> Kcal 771 Prot 28 Lip 24 Hc 92	<b>7</b> <b>ALMUERZO</b> logur natural amb fruits rojos i 2 galetes d'avena Yogur natural con frutos rojos y dos galletas de avena • Encisam, tomaca, pipes, carlota • <b>Lechuga, tomate, pipas, zanahoria</b> • Fabada vegetal • <b>Fabada vegetal</b> • Pannini casolà de proteïna vegetal barbaocaa • <b>Pannini casero de proteina vegetal barbaocaa</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 806 Prot 38 Lip 15 Hc 85	<b>8</b> <b>ALMUERZO</b> Sandvitx de nocilla casolana Sandwich de nocilla casera • Pa • <b>Pan</b> • Crema de carabasseta i porro • <b>Crema de calabacin y puerro</b> • Titot a l'estil marroquí amb AMANIDA ECO • <b>Pavo al estilo marroquí con ENSALADA ECO</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 784 Prot 35 Lip 17 Hc 98
<b>11</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà amb tomaca, alvocat i oli d'oliva Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Llenties juliana • <b>Lentejas juliana</b> • Truita de creïlles i amanida • <b>Tortilla de patatas y ensalada</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 691 Prot 41 Lip 14 Hc 78	<b>12</b> <b>ALMUERZO</b> Coca de llanda casolana amb edulcorant Coca de llanda casera con edulcorante de oliva • Pa • <b>Pan</b> • Espaguetis integrals a la provençal (tomaca, ceba, all, formatge, xampinyons, herbes provençals) • <b>Espaguetis integrales a la provenzal (tomate, cebolla, ajo, queso, champiñones, hierbas provenzales)</b> • Abadejo orli amb amanida • <b>Abadejo orly con ensalada</b> • logurt • <b>Yogurt</b> • Amanida de tomaca / Ensalada de tomate • Hamburguesa vegetal amb minestra / <b>Hamburguesa vegetal con menestra</b> • Fruita / Fruita Kcal 829 Prot 28 Lip 9 Hc 88	<b>13</b> <b>ALMUERZO</b> Coques d'arròs i peça de fruita de temporada Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada • Pa • <b>Pan</b> • Crema de verdures • <b>Crema de verduras</b> • "Goulash" de magre amb fesols i amanida • <b>"Goulash" de magro con guisantes y ensalada</b> • Fruita • <b>FRUITA ECO</b> • <b>FRUTA ECO</b> Kcal 782 Prot 40 Lip 32 Hc 82	<b>14</b> <b>ALMUERZO</b> logur natural amb trossos de fruita Yogur natural con trozos de fruta • Pa integral - Hummus amb natxos • <b>Pan integral - Hummus con nachos</b> • Amanida variada • <b>Ensalada variada</b> • Arròs amb bledes i pesols • <b>Arroz con acelgas y alubias</b> • Granissat de pinya • <b>Granizado de piña</b> • Sopa amb tapioca / Sopa amb tapioca • Arepes farcides al gust / <b>Arepas rellenas al gusto</b> • logurt / Yogurt Kcal 750 Prot 21 Lip 29 Hc 103	<b>15</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà multicereal de tonyina i tomaca Bocadillo multicereal de atún y tomate • Pa • <b>Pan</b> • Sopa d'au • <b>Sopa de ave</b> • Entre cuixa en el seu suc amb COL COPADA ECO al pebre roig • <b>Entremuslo en su jugo con REPOLLO ECO al pimentón</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 738 Prot 32 Lip 34 Hc 73
<b>18</b> <b>ALMUERZO</b> logur de beure i peça de fruita de temporada Yogur de beber y pieza de fruta de temporada • Pa • <b>Pan</b> • Macarrons integrals al pesto (oli, alfàbrega, cacao, formatge, all) • <b>Macarrones integrales al pesto (aceite, albahaca, cacao, queso, ajo)</b> • Calamar a l'andalusa amb amanida • <b>Calamar a la andaluza con ensalada</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 885 Prot 34 Lip 28 Hc 105	<b>19</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Potatge de cigrons • <b>Potaje de garbanzos</b> • Longanisses amb samfaina • <b>Longanizas con pisto</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 796 Prot 38 Lip 47 Hc 67	<b>20</b> <b>ALMUERZO</b> 1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades 1 plátano y 1 puñado de nueces peladas • Pa • <b>Pan</b> • Creïlles a la riojana • <b>Patatas a la riojana</b> • Truita de ceba i amanida • <b>Tortilla de cebolla con ensalada</b> • Fruita • <b>FRUITA ECO</b> • <b>FRUTA ECO</b> Kcal 756 Prot 31 Lip 18 Hc 82	<b>21</b> <b>ALMUERZO</b> Rosquilletes i fruita Rosquilletas y fruta • Pa • <b>Pan</b> • Sopa meravella • <b>Sopa maravilla</b> • Perniets de pollastre al forn i AMANIDA ECO • <b>Jamoncitos de pollo al horno y ENSALADA ECO</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 738 Prot 32 Lip 34 Hc 73	<b>22</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà de pa integral amb xocolata 85% cacao Bocadillo de pan integral con chocolate 85% cacao • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Arròs a la cubana • <b>Arroz a la cubana</b> • Hamburguesa vegetal amb amanida • <b>Hamburguesa vegetal con ensalada</b> • logurt • <b>Yogurt</b> • Bullit de bledes / <b>Hervido de acelgas</b> • Ous fregits amb pemil / <b>Huevos fritos con jamón</b> • logurt / Yogurt Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 83
<b>25</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà de formatge fresc amb tomaca Bocadillo de queso fresco con tomate • Encisam, tomaca, poma, panses • <b>Lechuga, tomate, manzana, pasas</b> • Llenties al curry • <b>Lentejas al curry</b> • Fajita amb verdures i soja texturada • <b>Fajita con verduras y soja texturizada</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 83	<b>26</b> <b>ALMUERZO</b> Pa de platan Pan de plátano • Pa • <b>Pan</b> • Sopa de fideus integrals amb cigrons • <b>Sopa de fideos integrales con garbanzos</b> • Aletes al forn amb creïlles rostides • <b>Alitas al horno con patatas asadas</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 775 Prot 27 Lip 21 Hc 89	<b>27</b> <b>ALMUERZO</b> 1 peça de fruita de temporada amb rosquilletes 1 pieza de fruta de temporada con rosquilletas JORNADA GASTRONÓMICA DE PIRATAS • Pa - Amanida Isla Perduda • <b>Pan - Ensalada Isla Perdida</b> • Arròs del Capità (arròs negre) • <b>Arroz del Capitán (arroz negro)</b> • Truita pirata del tresor (de formatge) • <b>Tortilla pirata del tesoro (de queso)</b> • Postre especial pirata (fruita) • <b>Postre especial pirata (fruta)</b> • Amanida / Ensalada • Mousaka vegetal / <b>Mousaka vegetal</b> • logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos Kcal 775 Prot 24 Lip 30 Hc 90	<b>28</b> <b>ALMUERZO</b> Entrepà de pemil salat amb oli d'oliva Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Caragols basilico (tomaca, all, ceba, alfàbrega) • <b>Caracolas basilico (tomate, ajo, cebolla, albahaca)</b> • Lluç plantxa amb AMANIDA AMERICANA ECO • <b>Merluza plancha con ENSALADA AMERICANA ECO</b> • Fruita • <b>Fruta</b> Kcal 785 Prot 30 Lip 26 Hc 92	<b>29</b> <b>ALMUERZO</b> 1 plàtan i 1 grapat d'avellanades pelades 1 plátano y 1 puñado de avellanas peladas • Pa integral • <b>Pan integral</b> • Bullit valencià • <b>Hervido valenciano</b> • Carn empanada amb amanida • <b>Came empanada con ensalada</b> • Fruita • <b>FRUITA ECO</b> • <b>FRUTA ECO</b> Kcal 872 Prot 39 Lip 27 Hc 85

**Símbolos ALERGENOS**

<b>ALTRAMUCOS</b>	<b>CACAHUETES</b>	<b>GLUTEN</b>	<b>CRUSTÁCEOS</b>
<b>FRUTOS DE CASCARA</b>	<b>APIO</b>	<b>HUEVOS</b>	<b>LÁCTEOS</b>
<b>MOLUSCOS</b>	<b>MOSTAZA</b>	<b>PESCADO</b>	<b>SÉSAMO</b>

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