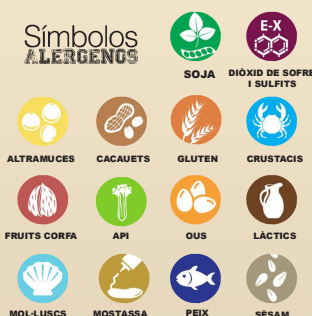


DILLUNS LUNES DIMARTS MARTES DIMECRES MIÉRCOLES DIJOUS JUEVES DIVENDRES VIERNES



Símbolos ALERGENOS



9 ALMUERZO
Galletes salades i fruita
Galletas saladas y fruta

• Pa • **Pan**

• **Espaguetis integrals** a la provençal (tomaca, titot, alfàbrega, carabasseta)
• **Espaguetis integrals a la provençal** (tomate, pavo, albahaca, calabacín)

• Abadejo a la madrilenya i amanida
• **Abadejo a la madrilenya i ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

+ FIBRA

Kcal 844
Prot 27
Lip 37
Hc 122

• Broqueta de polli i verdures amb puré de creïlles/
• **Broqueta de pavo y verduras con puré de patatas**
• Fruita / Fruta

10 ALMUERZO
Sandvitx de nocilla casolana
Sandwich de nocilla casera

• Pa integral • **Pan integral**

• Sopa de sèmol de arròs
• **Sopa de sèmol de arroz**

• Hamburguesa d'au i creïlles a les fines herbes
• **Hamburguesa de ave y gajos de patatas a las finas hierbas**

• **FRUITA ECO**
• **FRUTA ECO**

Kcal 828
Prot 24
Lip 43
Hc 94

• Amanida / **Ensalada**
• Mousaka vegetal / **Mousaka vegetal**
• Iogurt amb fruits rojos / **Yogurt con frutos rojos**

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

• Pa • **AMANIDA ECO**
• **Pan - ENSALADA ECO**

• Cigrons salats
• **Garbanzos salteados**

• Pannini de bolonyesa vegetal
• **Pannini de bolonyesa vegetal**

• Gelat
• **Helado**

Kcal 770
Prot 24
Lip 32
Hc 83

• Crema de carlota / **Crema de zanahoria**
• Ous farcits/ **Huevos rellenos**
• Fruita / Fruta

14 ALMUERZO
Entrepà amb tomaca, avocat i oli d'oliva
Bocadillo de tomate, aguacate y aceite de oliva

• Pa • **Pan**

• Llentilles juliana
• **Lentejas juliana**

• Fruita de creïlles i amanida
• **Tortilla de patatas y ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 759
Prot 27
Lip 21
Hc 60

• Hamburguesa de verdures amb xampinyons/
• **Hamburguesa de verduras con champiñones**
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral • **Pan integral**

• Crema de llegums
• **Crema de legumbres**

• Llom en adob amb col copada al pebre roig
• **Lomo adobado con repollo al pimentón**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 772
Prot 40
Lip 22
Hc 82

• Sopa de fideus / **Sopa de fideos**
• Llenguado a la planxa / **Lenguado a la plancha**
• Fruita / **Macedonia**

16 ALMUERZO
Galletes salades i formatge
Galletas saladas y queso

• Pa • **Pan**

• **Macarons integrals** a l'italiana (tomaca, ceba, carabasseta, alberginia, xampinyons)
• **Macarones integrals a la italiana** (tomate, cebolla, calabacín, berenjena, champiñones)

• Lluc a l'all i amanida
• **Merluza al ajillo y ensalada**

• **FRUITA ECO**
• **FRUTA ECO**

Kcal 765
Prot 43
Lip 17
Hc 88

• Crema de carabasseta / **Crema de calabacín**
• Coques cassolanes/ **Cocas de pescado**
• Fruita / Fruta

17 ALMUERZO
Entrepà de titot amb oli d'oliva
Bocadillo de paco con aceite de oliva

• Pa • **AMANIDA ECO**
• **Pan - ENSALADA ECO**

• Sopa d'estrelles
• **Sopa de estrellas**

• Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons
• **Jamoncitos de pollo al horno con champiñones**

• Granissat de pinya casolà
• **Granizado de piña casero**

Kcal 796
Prot 43
Lip 29
Hc 90

• Amanida / **Ensalada**
• Fajitas casolanes / **Fajitas caseras**
• Lacti / **Lácteo**

18 ALMUERZO
Rosquilles i fruita
Rosquilletas y fruta

• Hummus amb pics integrals
• **Hummus con picos integrales**

• Amanida completa
• **Ensalada variada**

• Arròs amb bledes i pesols
• **Arroz con acelgas y alubias**

• Iogurt
• **Yogurt**

Kcal 738
Prot 18
Lip 24
Hc 93

• Ou regirat amb formatge fresc i tomaca natural / **Huevo revuelto con queso fresco y tomate natural**
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral • **Pan integral**

• Crema de carlota
• **Crema de zanahoria**

• Mandonguilles veganes amb salsa de tomaca i cous-cous
• **Albóndigas veganas en salsa de tomate y cous-cous**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 854
Prot 28
Lip 17
Hc 92

• Sèmol de olla / **Sémola de cocido**
• Truita de formatge amb amanida / **Tortilla de queso con ensalada**
• Fruita / Fruta

22 ALMUERZO
Entrepà integral amb tomaca i oli d'oliva
Bocadillo integral de tomate y aceite de oliva

• Pa • **Pan**

• Fabada vegetal
• **Fabada vegetal**

• Aletes al forn amb amida americana
• **Alitas al horno con ensalada americana**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 718
Prot 34
Lip 22
Hc 93

• Lasagna de verdurs / **Lasaña de verduras**
• Fruita / Fruta

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

• Pa • **Pan**

• **Espirals integrals** al pesto rosso (oli, alfàbrega, cacao, formatge, all)
• **Macarones integrals al pesto rosso** (aceite, albahaca, cacao, queso, ajo)

• Truita de CEBA ECO i amanida
• **Tortilla de CEBOLLA ECO con ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 743
Prot 32
Lip 32
Hc 59

• Fesols tendres salats / **Judias verdes salteadas**
• Nuggets de peix casolà / **Nuggets de pescado casero**
• Fruita / Fruta

24 ALMUERZO
Iogur natural amb trossos de fruita
Yogur natural con trozos de fruta

• Pa • **Pan**

• Sopa d'olla amb cigrons
• **Sopa de cocido con garbanzos**

• Llonganisses amb creïlles
• **Longanizas con patatas**

• **FRUITA ECO**
• **FRUTA ECO**

Kcal 828
Prot 34
Lip 43
Hc 98

• Amanida / **Ensalada**
• Pizza napolitana / **Pizza napolitana**
• Fruita / Fruta

25 ALMUERZO
Sandvitx vegetal amb hummus
Sandwich vegetal con hummus

• Pa integral • **Pan integral**

• Arròs de magre i verdures
• **Arroz de magro y verduras**

• Fogoner plancha amb amanida
• **Fogonero plancha con ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 848
Prot 50
Lip 30
Hc 80

• Crema de verdurs / **Crema de verduras**
• Truita de ceba amb tomaca / **Tortilla de cebolla con tomate**
• Fruita / Fruta

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

• Pa integral • **Pan integral**

• Cargols amb beixamel d'espinacs
• **Caracolas con bechamel de espinacas**

• Truita francesa amb amanida
• **Tortilla francesa con ensalada**

• Fruita
• **Fruta**

Kcal 766
Prot 27
Lip 29
Hc 83

• Llom en salsa de ametlles amb cous cous i verdurs / **Lomo en salsa de almendras con cous cous y verduras**
• Fruita / Fruta

29 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**

• Titot al curri amb daus de carlota
• **Pavo al curry con dados de zanahoria**

• Iogurt
• **Yogurt**

Kcal 864
Prot 28
Lip 17
Hc 92

• Amanida variada / **Ensalada variada**
• Sandvitx mixt amb creïlles/ **Sandwich mixto con patatas**
• Fruita / Fruta

30 ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc amb oli d'oliva
Bocadillo de queso fresco con aceite de oliva

• Encisam, tomaca, formatge fresc, olives negres
• **Lechuga, tomate, queso fresco, aceitunas negras**

• Creïlles a la riojana
• **Patatas a la riojana**

• Fajita amb verdurs i soja texturada
• **Fajita con verduras y soja texturizada**

• **FRUITA ECO**
• **FRUTA ECO**

Kcal 770
Prot 24
Lip 30
Hc 83

• Espinacs gratinats / **Espinacas gratinadas**
• Salmó a la planxa / **Salmón a la plancha**
• Fruita / Fruta

També comptem amb menú 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.

