Estamos llegando al final del tunel. ¡¡¡Lo conseguiremos!!!
Sólo depende de nosotros

MARZO/MARÇ 2021

DILLUNS / LUNES

1
ALMUERZO
logur natural amb trossos de fruita
Yogurt natural con trozos de fruta

- Pa - LLetuga, tomaca, espàrrecs, dacsa
- *Pan - Lechuga, tomate, espárragos, maíz*
- Sopa d'estrelles
- *Sopa de estrellas*
- Llonganisses amb sanfaina
- *Longanizas con pisto*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 768
Prot 32
Lip 33
Hc 83

CENA
- Pèsols amb pernil salat / *Guisantes con jamón serrano*
- Lluç planxa amb amanida / *Merluza plancha con ensalada*
- Fruita / Fruta

DIMARTS / MARTES

2
ALMUERZO
Rosquilletes integrals amb formatget
Roquilletas integrales con quesito

- Pa -LLetuga, tomaca, ou dur, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, aceitunas*
- Macarrons integrals provençal (tomaca, all, alfàbrega, orenga)
- *Macarrones integrales provenzal (tomate, ajo, albahaca fresca, orégano)*
- Lluç planxa amb verdures al forn
- *Merluza a la plancha con verduras al horno*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral + FIBRA

Kcal 705
Prot 34
Lip 17
Hc 91

CENA
- Pit pollastre gratinat amb xampinyons i creïlles / *Pechuga gratinada con champiñones y patatas*
- Fruita / Fruta

DIMECRES / MIÉRCOLES

3
ALMUERZO
1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa - LLetuga, canonges, cherry, raves
- *Pan - Lechuga, canónigos, cherry, rábanos*
- Bullit valencià
- *Hervido valenciano*
- Tall de pollastre planxa amb roses de col
- *Entremuslo de pollo a la plancha con palomitas de coliflor*
- logurt
- *Yogurt*

Kcal 678
Prot 33
Lip 16
Hc 69

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Arròs tres delicíes / *Arroz tres delicias*
- Fruita / Fruta

DIJOUS / JUEVES

4
ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa - AMANIDA ECO
- *Pan - ENSALADA ECO*
- Fesols pintes
- *Alubias pinta*
- Truita de creïlles amb formatge Villalón
- *Tortilla de patatas con queso Villalón*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 749
Prot 30
Lip 28
Hc 51

CENA
- Sopa de peix / *Sopa de pescado*
- LLomello amb tomaca / *Lomo con tomate*
- Fruita / Fruta

DIVENDRES / VIERNES

5
ALMUERZO
Entrepà de formatge manxec amb oli d'oliva
Bocadillo de queso manchego con aceite de oliva

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Arròs del senyoret
- *Arroz del "senyoret"*
- Croquetes de l'avia i amanida
- *Croquetas de la abuela y ensalada*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 766
Prot 27
Lip 25
Hc 63

CENA
- Crema de carabasseta / *Crema de calabacín*
- Truita de tonyina amb carlota ratllada / *Tortilla de atún con zanahoria rallada*
- Natilles / Natillas

8
ALMUERZO
Entrepà de formatge fresc amb tomaca i alvocat
Bocadillo de queso fresco con tomate y aguacate

MEAT FREE MONDAY

- Pa - LLetuga, tomaca, carlota, remoltxa
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha*
- Espaguetis Donatello
- *Espaguetis Donatello*
- Truita francesa amb panotxes de dacsa
- *Tortilla francesa con mazorcas de maíz*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 762
Prot 23
Lip 29
Hc 86

CENA
- Hamburguesa amb bajoquetes i tomaca / *Hamburguesa con judías y tomate*
- Fruita / Fruta

9
ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con galletas de avena

- Pa integral - LLetuga, tomaca, dacsa, pipes
- *Pan integral - Lechuga, tomate, maíz, pipas*
- Crema de hortalisses
- *Crema de hortalizas*
- "Goulash" de vedella amb cous-cous
- *Goulash de ternera con cous-cous*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral + FIBRA

Kcal 691
Prot 34
Lip 11
Hc 94

CENA
- Sopa d'olla / *Sopa de cocido*
- Peix al vapor amb vegetals / *Pescado al vapor con vegetales*
- Fruita / Fruta

10
ALMUERZO
Entrepà de pernil serrà amb oli d'oliva
Bocadillo de jamón serrano con aceite de oliva

LLetuga, tomaca, poma, api, anous
Lechuga, tomate, manzana, apio, nueces

- Llentilles juliana
- *Lentejas juliana*
- Pizza marinera
- *Pizza marinera*
- Bebedino
- *Bebedino*

Kcal 776
Prot 29
Lip 23
Hc 92

CENA
- Pernilets de pollastre amb creïlles al forn *Jamoncitos con patatas al horno*
- Fruita / Fruta

11
ALMUERZO
Coques de dacsa i peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz y pieza de fruta de temporada

- Pa - LLetuga, tomaca, olives, sardinetes
- *Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, sardinillas*
- Arrós d'olla (PASTA I VERDURES ECO)
- *Arroz de cocido (PASTA Y VERDURAS ECO)*
- Cocido madrileny amb pernilets
- *Cocido madrileño con jamoncitos*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 808
Prot 40
Lip 13
Hc 69

CENA
- Rotllets de pernil amb espàrrecs / *Rollitos de jamón con espárragos*
- Salmó planxa amb pesols / *Salmón plancha con guisantes*
- Fruita / Fruta

12
ALMUERZO
Entrepà de tonyina, olives i ou dur
Bocadillo de atún, aceitunas y huevo duro

- Pa - LLETUGA, CARLOTA, COGOMBRE, SÈSAM ECO
- *Pan - LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO, SÉSAMO ECO*
- Fideua de verdures amb soja texturitxada
- *Fideua de verduras con soja texturizada*
- Crunch de salmó amb saltejat oriental i salsa de soja
- *Crunch de salmón con salteado oriental y salsa de soja*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 733
Prot 31
Lip 14
Hc 112

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Pasta vegetal / *Pasta vegetal*
- logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

15
ALMUERZO
Entrepà de crema de formatge amb titot
Bocadillo de crema de queso con pavo

- Pa - Hummus de cigrons amb pics integrals
- *Pan - Hummus de garbanzos con picos integrales*
- Guisat de titot
- *Guisado de pavo*
- Truita de verdures i rodanxes de tomaca
- *Tortilla de verduras y rodajas de tomate*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral + FIBRA

Kcal 682
Prot 30
Lip 24
Hc 83

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Mousaka de tonyina i verdures/ *Mousaka de atún y verduras*
- logurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

16
ALMUERZO
1 platan amb 1 grapat d'avellanes pelades
1 plátano y un puñado de avellanas peladas

- Pa - Fruits secs
- *Pan - Frutos secos*
- Caragols a la siciliana (tomaca, ceba, panceta, alfàbrega)
- *Caracolas a la siciliana (tomate, cebolla, panceta, albahaca)*
- Calamar a l'andalusa amb CARABASSETA I CREÏLLES ECO
- *Calamar a la andaluza con CALABACÍN Y PATATAS ECO*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 802
Prot 36
Lip 29
Hc 93

CENA
- Amanida verda / *Ensalada verde*
- Vedella en salsa amb verdures/ *Ternera en salsa con verduras*
- Fruita / Fruta

17
ALMUERZO
Entrepà de tonyina i olives
Bocadillo de atún y aceitunas

- Pa - Daus de formatge
- *Pan - Dados de queso*
- Amanida completa
- *Ensalada completa*
- Paella valenciana
- *Paella valenciana*
- Gelat
- *Helado*

Kcal 773
Prot 47
Lip 25
Hc 42

CENA
- Sopa d'au / *Sopa de ave*
- Ous al plat amb pèsols/ *Huevos al plato con guisantes*
- Fruita / Fruta

El menú de la semana de fallas se adaptará a los festivos de cada localidad

Símbolos ALERGENOS

SOJA · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · CACAHUETES · GLUTEN · CRUSTACEOS · 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. Durante la temporada de la naranja, se dará un día a la semana zumo natural.

22
ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb brik de llet semidesnatada
1 pieza de fruta de temporada con brik de leche semidesnatada

- Pa - LLetuga, tomaca, formatge, panses
- *Pan - Lechuga, tomate, queso, pasas*
- Arrós sofregit
- *Arroz sofrito*
- Tempura de bacallà amb minipizzetes de carabasseta
- *Tempura de bacalao con minipizzetas de calabacín*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 778
Prot 32
Lip 26
Hc 97

CENA
- Amanida de tomaca i formatge / *Ensalada de tomate y queso*
- LLomello amb creïlles al forn / *Lomo con patatas al horno*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - LLetuga, carlota, api, poma
- *Pan - Lechuga, zanahoria, apio, manzana*
- Sopa d'au (PASTA I VERDURES ECOLÒGIQUES)
- *Sopa de ave (PASTA Y VERDURAS ECOLÓGICAS)*
- Pollastre en el seu suc amb roses
- *Pollo en su jugo con palomitas*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 574
Prot 31
Lip 12
Hc 63

CENA
- Sèpia planxa amb verdures / *Sepia plancha con verdures*
- Fruita / Fruta

24
ALMUERZO
Entrepà vegetal amb lletuga, tomaca i tonyina
Bocadillo vegetal con lechuga, tomate y atún

- Pa - LLetuga, tomaca, cogombre, ceba cruixent
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla crujiente*
- Tallarins "Fruti di mare" (tomaca, ceba, calamar, gamba, molla de clótxina)
- *Tallarines "Fruti di mare" (tomate, cebolla, calamar, gamba, molla de mejillón)*
- Truita d'espinacs amb formatge
- *Tortilla de espinacas con queso*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 685
Prot 26
Lip 18
Hc 94

CENA
- Crema de bròquil / *Crema de brócoli*
- Pizza al gust / *Pizza al gusto*
- Fruita / Fruta

25
ALMUERZO
Entrepà de pà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Pa - Tomaca, brots verds, pipes, carlota
- *Pan - Tomate, brotes verdes, pipas, zanahoria*
- Crema de verdures amb tostons integrals
- *Crema de verduras con tostones integrales*
- Mandonguilles jardinera amb arrós pilaf
- *Albóndigas jardinera con arroz pilaf*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral + FIBRA

Kcal 707
Prot 40
Lip 11
Hc 74

CENA
- Amanida verda / *Ensalada verde*
- Macarrons gratinats / *Macarrones gratinados*
- Fruita / Fruta

26
ALMUERZO
Coques d'arròs i peça de fruita de temporada
Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa - LLetuga, tomaca, dacsa, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, maíz, aceitunas*
- POTATGE DE CIGRONS ECO
- *POTAJE DE GARBANZOS ECO*
- Peix fresc amb creïlles panaderes
- *Pescado fresco con patatas panaderas*
- logurt
- *Yogurt*

Día ecológico

Kcal 630
Prot 34
Lip 26
Hc 64

CENA
- Bullit valencià / *Hervido valenciano*
- Truita francesa amb formatge fresc / *Tortilla francesa con queso fresco*
- Fruita / Fruta

29
ALMUERZO
Entrepà integral de formatge manxec amb oli d'oliva
Bocadillo integral de queso manchego con aceite de oliva

- Pa - LLetuga, canonges, tomaca, olives negres, tonyina
- *Pan - Lechuga, canónigos, tomate, aceitunas negras, atún*
- Espirals al pesto amb anous i pesols
- *Espirales al pesto con nueces y guisantes*
- Truita de ceba amb xampinyions saltats
- *Tortilla de cebolla con champiñones salteados*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 781
Prot 26
Lip 32
Hc 80

CENA
- Pastís de creïlles / *Pastel de patatas*
- Peix blanc al forn amb espàrrecs *Pescado blanco al horno con espárragos*
- Fruita / Fruta

30
ALMUERZO
1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa integral - Lletuga, tomaca, pinya, dacsa
- *Pan integral - Lechuga, tomate, piña, maíz*
- Arròs amb fesols i naps
- *Arroz de "fesols i naps"*
- Carboner a la madrilenya amb tomaca
- *Carbonero a la madrileña con tomate*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral + FIBRA

Kcal 789
Prot 32
Lip 29
Hc 93

CENA
- Sopa d'au / *Sopa de ave*
- Titot en salsa amb guarnicó/ *Pavo en salsa con guarnición*
- Fruita / Fruta

31
ALMUERZO
Entrepà amb xocolate 72% cacau
Bocadillo con chocolate 72% cacao

- Pa - LLetuga, tomaca, espàrrecs, carlota
- *Pan - Lechuga, tomate, espárragos, zanahoria*
- Sopa de fideus
- *Sopa de fideos*
- Fajitas de pollastres amb creïlles
- *Fajitas de pollo con patatas*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 840
Prot 41
Lip 19
Hc 75

CENA
- Carxofes saltejades amb pernil / *Alcachofas salteadas con jamón*
- Truita de carabasseta/ *Tortilla de calabacín*
- Fruita / Fruta

LA QUALITAT ÉS EL RESULTAT DEL TREBALL BEN FET

ABRIL 2021

Símbolos ALERGENOS

SOJA · DIÒXID DE SOFRE I SULFITS · ALTRAMUCES · CACAUETS · GLUTEN · CRUSTACIS · FRUITS CORFA · API · OUS · LÀCTICS · MOL·LUSCS · MOSTASSA · PEIX · SÈSAM

DIMARTS / MARTES

13 — ALMUERZO
Coques de dacsa recoberta amb xocolata
Tortitas de maiz recubierta de chocolate

- Pa - Tomaca, tonyina, olives, ceba
- *Pan - Tomate, atún, aceitunas, cebolla*
- Caragols al pesto rosso
- *Caracolas al pesto rosso*

Día ecológico

- "Daus" de lluç amb CARLOTA ECO a les fines herbes
- *"Dados" de merluza con ZANAHORIA ECO a las finas hierbas*
- Gelat
- *Helado*

Kcal 846 · Prot 36 · Lip 27 · Hc 109

CENA
- Vedella en salsa amb saltejat de verdures / *Ternera en salsa con salteado de verduras*
- Fruita / Fruta

DIMECRES / MIÉRCOLES

14 — ALMUERZO
Entrepà de crema de formatge amb tomaca
Bocadillo de crema de queso con tomate

- Pa - LLetuga, tomaca, cogombre, raves, sesam
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, rábanos, sésamo*
- Crema de l'horta (coliflor, bròquil, ceba)
- *Crema de la huerta (coliflor, brócoli, cebolla)*
- Hamburguesa amb panotxa de dacsa
- *Hamburguesa con mazorca de maíz*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 685 · Prot 21 · Lip 26 · Hc 88

CENA
- Rotllets de pernil amb espinacs / *Rollitos de jamón con espinacas*
- Calamars amb ceba / *Calamares con cebolla*
- Fruita / Fruta

DIJOUS / JUEVES

15 — ALMUERZO
Iogurt natural amb 30 gr de cereals
Yogurt natural con 30 gr de cereales

- Pa - LLetuga, tomaca, carlota, soja
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, soja*
- Arròs de sepia i carxofes
- *Arroz de sepia y alcachofas*
- Truita de carabasseta i formatge fresc
- *Tortilla de calabacín y queso fresco*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 614 · Prot 28 · Lip 23 · Hc 52

CENA
- Crema de carabassa / *Crema de calabaza*
- Madonguilles de cigrons amb amanida/ *Albóndigas de garbanzos con ensalada*
- Fruita / Fruta

DIVENDRES / VIERNES

16 — ALMUERZO
Entrepà de boquerons o anxoves amb tomaca
Bocadillo de boquerones o anchoas con tomate

- Pa integral - LLetuga, tomaca, poma, anous
- *Pan integral - Lechuga, tomate, manzana, nueces*
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*

Día integral + FIBRA

- Tall de pollastre a la planxa amb creïlles rostides
- *Entremuslo de pollo a la plancha con patatas asadas*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 772 · Prot 40 · Lip 25 · Hc 82

CENA
- Lluç en papillote amb verdures / *Merluza en papillote con verduras*
- Fruita / Fruta

DILLUNS / LUNES

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

MEAT FREE MONDAY

- Pa -LLetuga, tomaca, dacsa, cogombre
- *Pan - Lechuga, tomate, maíz, pepino*
- Espaguetis Funghi (ceba, xampinyons, nata, formatge)
- *Espaguetis Funghi (cebolla, champiñones, nata, queso)*
- Truita de carlota amb tomaca provençal
- *Tortilla de zanahoria con tomate provenzal*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 781 · Prot 26 · Lip 32 · Hc 80

CENA
- Tomaca i formatge fresc / *Tomate y queso fresco*
- Pannini de bolonyesa vegetal / *Pannini de boloñesa vegetal*
- Fruita / Fruta

20 — ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb 1 grapat d'avellanes pelades
1 pieza de fruta de temporada y 1 puñado de avellanas peladas

- Pa integral - Fruits sec
- *Pan integral - Frutos secos*
- Guisat de mandonguilles
- *Guisado de albóndigas*
- Jurel al forn amb amanida americana
- *Jurel al horno con ensalada americana*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA · Día integral

Kcal 766 · Prot 28 · Lip 39 · Hc 76

CENA
- Pollastre en salsa de verdures amb pesols/ *Pollo en salsa de verduras con guisantes*
- Iogurt/ Yogurt

21 — ALMUERZO
Galetes salades amb formatget
Galletitas saladas con quesito

- Pa - Lletuga, tomaca, espàrrecs, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas*
- Llentilles estofades ECO (LLENTILLES I VERDURES ECO)
- *Lentejas estofadas ECO (LENTEJAS Y VERDURAS ECO)*
- Pizza 4 formatges
- *Pizza 4 quesos*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 776 · Prot 29 · Lip 23 · Hc 92

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

22 — ALMUERZO
Entrepà de hummus de cigrons
Bocadillo de hummus de garbanzos

- Pa - Canonges, tomaca, carlota, anous
- *Pan - Canónigos, tomate, zanahoria, nueces*
- Sopa d'au ECO (PASTA I VERDURES ECO)
- *Sopa de ave ECO (PASTA Y VERDURAS ECO)*
- Pit de pollastre empanat amb sanfaina
- *Pechuga de pollo empanada con pisto*
- Crema de Iogurt
- *Crema de Yogurt*

Día ecológico

Kcal 745 · Prot 34 · Lip 24 · Hc 67

CENA
- Amanida verda amb dacsa / *Ensalada verde con maiz*
- Salmó al forn amb verdures / *Salmón al horno con verduras*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - Lletuga, tomaca, sardinetes, ceba cruixent
- *Pan - Lechuga, tomate, sardinillas, cebolla crujiente*
- Arròs de pote gallec
- *Arroz de pote gallego*
- Carboner orloff gratinat amb albergina amb mel
- *Carbonero orloff gratinado con berenjena con miel*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 805 · Prot 50 · Lip 30 · Hc 80

CENA
- Corder en salsa amb creïlles / *Cordero en salsa con patatas*
- Fruita / Fruta

26 — ALMUERZO
Rosquilletes amb xocolata
Roquilletas con chocolate

- Pa - Hummus de fesols amb pics
- *Pan - Hummus de alubias con picos*
- Macarrons integrals bolonyesa (ceba, tomaca, orenga, formatge, carn picada)
- *Macarrones integrales boloñesa (cebolla, tomate, carne picada, orégano, queso)*
- Truita francesa amb gallons de tomaca
- *Tortilla francesa con gajos de tomate*
- Fruita
- *Fruta*

Día integral + FIBRA

Kcal 784 · Prot 35 · Lip 17 · Hc 96

CENA
- Crema de carlota / *Crema de zanahoria*
- Peix arrebossat amb verdures / *Pescado rebozado con verduras*
- Iogurt/ Yogurt

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

- Pa -LLetuga, tomaca, dacsa, cogombre, ceba
- *Pan - Lechuga, tomate, maíz, pepino, cebolla*
- Potatge de cigrons
- *Potaje de garbanzos*
- Anilles de calamar orli amb creïlles al forn
- *Anillas de calamar orly con patatas al horno*
- Iogurt
- *Yogurt*

Kcal 830 · Prot 36 · Lip 22 · Hc 104

CENA
- Amanida/ *Ensalada*
- Pizza napolitana / Pizza napolitana
- Fruita / Fruta

28 — ALMUERZO
Entrepà de tonyina i olives
Bocadillo de atún y aceitunas

- Pa - LLetuga, tomaca, poma, formatge, api
- *Pan - Lechuga, tomate, manzana, queso, apio*
- Crema de carabasseta i porro (carabasseta, porro, creïlla, col, ceba)
- *Crema de calabacín y puerro (calabacín, puerro, patata, col, cebolla)*
- Ragut de magre amb cous-cous
- *Ragut de magro con cous-cous*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 656 · Prot 29 · Lip 24 · Hc 71

CENA
- Sopa de fideus / *Sopa de fideos*
- Truita de tonyina amb amanida / *Tortilla de atún con ensalada*
- Fruita / Fruta

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

- Pa - Xips de platan
- *Pan - Chips de plátano*
- Arrós a la cubana
- *Arroz a la cubana*
- Lluç planxa amb salsa mary i amanida
- *Merluza plancha con salsa mary y ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 776 · Prot 40 · Lip 17 · Hc 108

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Vedella planxa amb xampinyons / *Ternera a la plancha con champiñones*
- Fruita / Fruta

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

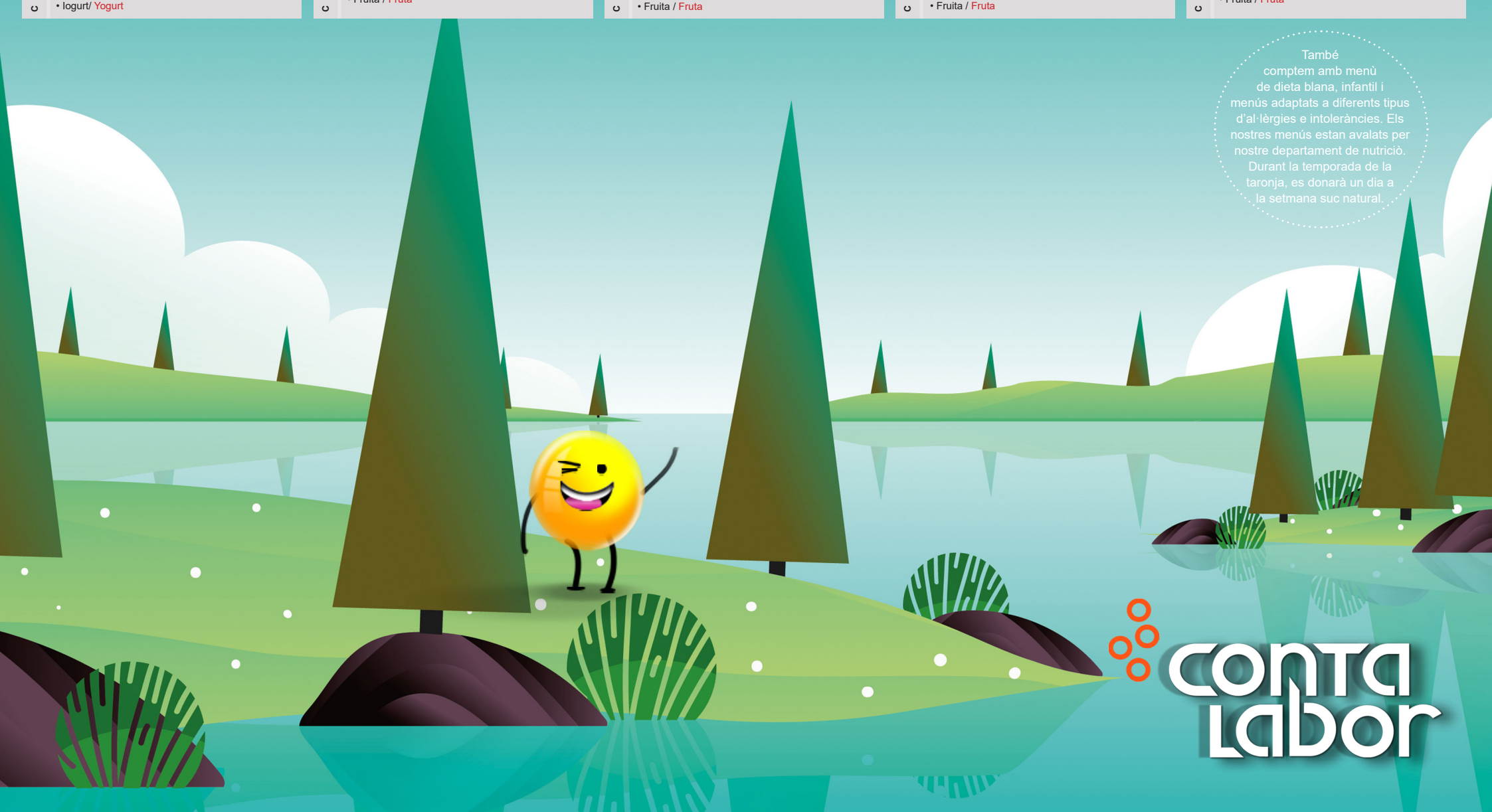
- Pa - Lletuga, tomaca, carlota, panses, pipes
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas, pipas*
- Sopa de fideus
- *Sopa de fideos*

Día ecológico

- Pollastre al forn amb POMA ECO y roses
- *Pollo al horno con MANZANA ECO y palomitas*
- Maduixes amb taronja
- *Fresas con naranja*

Kcal 793 · Prot 25 · Lip 24 · Hc 95

CENA
- Amanida verda/ *Ensalada verde*
- Creïlles farcides / *Patatas rellenas*
- Fruita / Fruta



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 nutriciò. Durant la temporada de la taronja, es donarà un dia a la setmana suc natural.