

FESTIVO
FESTIU

1

4

MEAT FREE MONDAY

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90
Ensalada de lechuga, tomate, manzana
Fideua-Fideuà
Tortilla con tempura de berenjena
Truita amb tempura de albergínia
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

5

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73
Ensalada de lechuga, aceituna y pepino
Crema de legumbres/ Crema de Llegums
Meluza con salsa verde con champiñones
Luç alm salsa verda amb xampinyons
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

6

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71
Ensalada de lechuga y remolacha
Sopa de pescado-Sopa de peix
Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo
Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

7

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63
Ensalada de lechuga y atún
Lentejas ECO con chorizo - **Lentilles ECO** amb xoriço
Abadejo crujiente casero con pisto de verduras
Abadejo cruixent cassolà amb sanfaina de verdures
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

8

Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107
Ensalada de lechuga, pepino y maíz
Arroz a la cubana - Arròs a la cubana
Longaniza de ave - Llonganisa d'au
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

11

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lentejas a la mediterránea
Lentilles a la mediterrània
Milhojas de hojaldre con york y mozzarella
Pasta fullada amb pernil dolç i mozzarel·la
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

12

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100
Ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz,
zanahoria y huevo
Arroz al horno-Arròs al forn
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

13

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76
Ensalada de lechuga, piña y maíz
Crema de verduras- Crema de verdurers
Longanizas de ave con broccoli salteado
Llonganisses d'au amb broccoli saltat
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

14

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas
Espaguetis ECO a la carbonara
Espaquetis ECO a la carbonara
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas
Luç en salsa de tomata, alfàbega i olives
Fruta-Fruita
Pan blanco- Pa blanc
Pan integral- Pa integral

15

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Potaje de garbanzos - Potatge de cigrons
Pollo asado con **quinoa ECO** y verduras
Pollastre rostit amb **quinoa ECO** i verdures
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

18

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Crema de calabaza - Crema de carabassa
Hamburguesa completa con patatas fritas
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

19

DIA DEL MAR
Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72
Ensalada de tomate y queso fresco
Sopa de marisco - Sopa de marisc
Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote
Salmó amb carlota, pimentó i ceba al papillote
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

20

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Garbanzos ECO salteados con cebolla y jamón serrano
Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil serrà
Tortilla francesa y dados de calabacín
Truita francesa i daus de carabasseta
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

21

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Tallarines napolitana
Tallarins napolitana
Albóndigas de bacalao con mousse de guisantes
Mandonguilles de bacallà amb mousse de pesols
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

22

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Arroz con alubias y nabos
Arròs amb fesols i naps
Jamón york y queso a la plancha
Pernil dolç i formatge a la planxa
Fruta-Fruita
Pan blanco- Pa blanc
Pan integral- Pa integral

25

Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
Guisadito de sepia-Guisaet de sépia
Tortilla con champiñones
Truita amb xampinyons
Fruta-Fruita/ Pan blanco- Pa blanc

26

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Coditos a los tres quesos- Colçets als tres formatges
**Hamburguesa de legumbre con guarnición de tomate, tzatziki y
cebolla crujiente**
**Hamburguesa de llegum amb guarnició de tomata, tzatziki i
ceba cruixent**
Fruta-Fruita/ Pan blanco- Pa blanc

27

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Olla alcayana
Olleta alcayana
Pizza de york- Pizza de pernil dolç
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

28

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi
Sopa de fideos-Sopa de fideus
Pollo a la naranja-Pollastre a la taronja
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

29

Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123
Ensalada de lechuga, col y zanahoria
Arroz a banda - Arròs a banda
Tosta de salmorejo y caballa
Tosta de salmorejo i ceba
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral