



Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón
Lentilles ECO amb verdures i taquets de pernil
Tortilla de patata con verduras al wok
Truita de creïlla amb verdures al wok
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc

2



Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Espirales ECO a la boloñesa
Espirals ECO a la bolonyesa
Lenguadina en salsa verde con guisantes
Llenguadina amb salsa verda amb pesols
Fruta-Fruita
Pan integral-Pa integral

3

Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga y espárragos
Sopa de cocido-Sopa d'olla
Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo
Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

4

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67
Ensalada de lechuga, y surimi
Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla
Bollit de creïlla, batxoqueta, carlota i ceba
Escalope pollo empanado con salteado de verduras
Escalopa pollastre amb saltat de verdures
Fruta-Fruita/Pan integral-Pa integral

5

FESTIVO
FESTIU

6

9



Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90
Ensalada de lechuga y bacon
Vichisioise de pera y brocoli
con crumble de almendra y pan de centeno
Albóndigas en salsa con guisantes y arroz
Mandonguilles en salsa amb pesols i arròs
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

10



Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68
Ensalada de lechuga, manzana, surimi
Garbanzos con verduras
Cigrons amb verdures
Tortilla francesa con zanahoria baby
Truita francesa amb carlota baby
Fruta-Fruita
Pan integral-Pa integral

11

Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99
Ensalada de lechuga, tomate, pepino
Macarrones ECO con tomate y york
Macarrons ECO amb tomata i pernil dolç
Bacalao al horno con cebolla caramelizada
Bacallà al forn amb ceba caramelitzada
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77
Ensalada de lechuga, manzana y
zanahoria
Fabada
Fabada
Jamón braseado con coliflor en tempura
Pernil braseado amb floricol en tempura
Fruta-Fruita/Pan integral-Pa integral

12

Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93
Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano
Arroz meloso de pollo y champiñones
Arròs melós de pollastre i xampinyons
Merluza en salsa de puerros
Lluç en salsa amb de porros
Yogurt-logurt/Pan blanco-Pa blanc

13

16

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90
Ensalada de lechuga, tomate, manzana
Fideua-Fideuà
Tortilla con aros de cebolla
Truita amb anelles de ceba
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc

17

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
Lluç alm salsa verda amb xampinyons
Fruta-Fruita/ Pan integral- Pa integral

18

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71
Ensalada de lechuga y remolacha
Sopa de pescado-Sopa de peix
Ragout de ternera con patatas dado
Ragout de vedella amb creïlles dau
Fruta-Fruita
Pan blanco-Pa blanc

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 integral-Pa integral

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

Ensalada de lechuga, pepino y maíz
Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
Longaniza de ave - Llonganisa d'au
Pan - Pa
Postre navideño - Postre nadalenc

20