

LUNES/DILLUNS 02

Kcal757 Prot 43 Lip 32 HC 69

Onion salad (lechuga, tomate y cebolla)
Onion Salad(enciam, tomaca i ceba)

Espirales ECO con atún y tomate
Espirals ECO amb tonyina i tomaca
Merluza con bechamel a las finas hierbas
Luç amb beixamel a les fines herbes
Fruta - Fruita
Pan - Pa



MARTES/DIMARTS 03

Kcal623 Prot 27 Lip 27 HC 63

Ensalada de mar (lechuga, y surimi)
Amanida de mar (enciam, i surimi)

Lentejas con verduras
Llentilles amb verdures
Limanda en salsa verde y patata al horno
Limanda en salsa verda i creïlla al forn
Lácteo - Lacti
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 04

Kcal659 Prot 29 Lip 21 HC 88

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) -
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsá i carlota)

Arroz meloso de pollo y champiñones
Arròs melós de pollastre i xampinyons
Rollito de jamon york y queso
Rollito de pernil york i formatge
Fruta - Fruita
Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 05

Kcal803 Prot 34 Lip 35 HC 84

Ensalada Pineapple (lechuga, maíz y piña)
Amanida Pineapple (enciam, dacsá i pinya)

Sopa de puchero
Sopa d'olla
Longanizas de ave con guisantes
Llonganisses d'au amb péssols
Fruta - Fruita
Pan - Pa

VIERNES/DIVENDES 06

Kcal620 Prot 40 Lip 21 HC 64

Ensalada Porcini (lechuga, tomate y jamón york)
Amanida Porcini (enciam, tomaca i pernil dolç)

Guisado de sepia
Guisat de sépia
Tortilla de francesa con crujiente de zanahoria
Trita de francesa amb cruixent de carlota
Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 09

Kcal721 Prot 45 Lip 31 HC62

Ensalada Hollywood (lechuga y bacon) - Amanida Hollywood (enciam i bacon)



Arroz a la cubana-Arròs a la cubana
Albóndigas en salsa de calabaza con guisantes
Mandonguilles en salsa de calabaza amb péssols
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 10

Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68

Ensalada de quinoa, calabaza dado, queso fresco y tomate

Amanida de quinoa, calabaza dau, formatge fresc i tomata

Garbanzos con verduras - Cigrons amb verdures
Tortilla de patata con salteado de verduras
Trita de creïlla amb saltat de verdures
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 11

Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99

Ensalada Tierra y Mar (lechuga con surimi y manzana) -
Amanida Terra i Mar (enciam amb surimi i poma)

Macarrones ECO con tomate
Macarrons ECO amb tomaca
Halibut en piperrada (con cebolla, tomate y pimiento) -
Halibut en piperrada (amb ceba, tomaca i pimentó)
Lácteo - Lacti / Pan - Pa
Bizcocho de calabaza - Bescuit de calabaza

JUEVES/DIJOUS 12

Kcal508 Prot 44 Lip 14 HC 48

Ensalada Cuore (lechuga, tomate y queso)
Amanida Cuore (enciam, tomaca i formatge)

Crema de calabaza con picatostes
Crema de carabasa amb rostos
Pollo con mostaza a la miel y champiñones
salteados - Pollastre amb mostassa a la mel i xampinyons saltats
Fruta - Fruita / Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 13

Kcal 634 Prot 28 Lip 17 HC 88

Ensalada di Mela (lechuga, manzana, cebolla y maíz)
Amanida di Mela (enciam, poma, ceba i dacsá)

Guisado con magro y verduras
Guisat amb magre i verdures
Abadejo al horno con verduras
Abadejo al forn amb verdures
Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 16

Kcal 703 Prot 20 Lip 26 HC 74

Ensalada verde (lechuga, aceituna y pepino)
Amanida d'enciam, tomaca, olives i cogombre

Lentejas campesinas (con verduras)
Llentilles llauradores (amb verdures)
Nuggets de pescado con zanahoria baby
Nuggets de peix amb carlota baby
Fruta - Fruita / Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 17

Kcal634 Prot 34 Lip 18 HC 80

Corn salad (lechuga y maíz) - (enciam i dacsá)
Arroz meloso con champiñones

Arròs melos amb xampinyons
Palometa grill
Palometa grill
Fruta - Fruita
Pan - Pa



MIÉRCOLES/DIMECRES 18

Kcal 716 Prot 31 Lip 25 HC 86

Ensalada valenciana (lechuga, tomate, pepino, cebolla) - Amanida valenciana (enciam, tomaca, cogombre, ceba)

Sopa de fideos - Sopa de fideus
Ternera en salsa de nata con patata
Vedella en salsa de nata amb creïlla
Lácteo - Lacti / Pan - Pa

JUEVES/DIJOUS 19

Kcal687 Prot 20 Lip 24 HC 94

Ensalada lettuna (lechuga y atún)
Amanida lettuna (enciam i tonyina)

Espaguetis ECO a la bolognese
Espaguetis ECO a la bolognese
Merluza con tomate y cebolla al horno
Luç amb tomaca i ceba al forn
Fruta - Fruita / Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 20

Kcal567 Prot 26 Lip 26 HC 53

Ensalada Arco Iris (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) -
Amanida Arc Iris (enciam, tomaca, dacsá i carlota)

Alubias con verduras
Fesols amb verdures
Revuelto de bacon
Remenat de bacon
Fruta - Fruita / Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 23

Kcal912 Prot 36 Lip 39 HC 101

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y queso
Amanida d'enciam, tomaca, olives i formatge

Espaguetis ECO carbonara de calabacín
Espaguetis ECO carbonara de carabasseta
Croquetas
Croquetes
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MARTES/DIMARTS 24

Kcal748 Prot 41 Lip 23 HC 86

Ensalada Maristas (lechuga, tomate y zanahoria)
Amanida Maristes (enciam, tomaca i carlota)

Sopa de alubias con verduras
Sopa de fesols amb verdures
Lomo adobado con patatas fritas
Llom adobat amb creïlles fregides
Fruta - Fruita
Pan - Pa

MIÉRCOLES/DIMECRES 25

Kcal525 Prot 22 Lip 22 HC 55

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Amanida mixta (enciam, tomaca, dacsá i carlota)

Arroz al horno
Arròs al forn
Entremeses
Entremesos
Lácteo - Lacti / Pan - Pa
Flauta de hamelin - Flauta d'hameli

JUEVES/DIJOUS 26

Kcal547 Prot 29 Lip 12 HC 79

Ensalada tropical (lechuga, piña y maíz)
Amanida tropical (enciam, pinya i dacsá)

Sopa de pollo
Sopa de pollastre
Pollo al horno con patatas fritas
Pollastre al forn amb creïlles fregides
Fruta - Fruita
Pan - Pa

VIERNES/DIVENDRES 27

Kcal577 Prot 35 Lip 20 HC 57

Ensalada variada (lechuga, tomate y york)
Amanida variada (enciam, tomaca i pernil dolç)

Lentejas ECO con verduras
Llentilles ECO amb verdures
Coca de verduras casera
Coca de verdures casolana
Fruta - Fruita
Pan - Pa

LUNES/DILLUNS 30

Kcal788 Prot 38 Lip 32 HC 81

Ensalada Pomodoro (lechuga, tomate y queso)
Amanida Pomodoro (enciam, tomaca i formatge)

Sopa de verduras con fideos
Sopa de verdures amb fideus
Merluza con zanahoria, guisantes y quinoa ECO
Luç amb carlota, péssols i quinoa ECO
Fruta - Fruita
Pan - Pa



REAL FISH



Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.
Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador.



