


1 Dilluns/Lunes

Kc: 683 Pr: 38 Hc: 23 Gr: 65

E	Aman: Enciam, carlota, olives /Ensal. Lechuga, zanahoria. aceitunas	
1P	Espirals pescadors / Espirales pescadores	
2P	Nuggets de pollastre / Nuggets de pollo	
P	Fruita natural	
C	Sandwich complet vegetal amb tonyina / Sandwich completo vegetal con atún	

2 Dimarts/Martes

Kc: 657 Pr: 35 Hc: 40 Gr: 45

E	Amanida: Enciam, tomaca i cogombre /Ensalada: Lechuaa. tomate v pepino	
1P	Crema de carabassa / Crema de calabaza	
2P	Limanda al forn en salsa i albergínia /Limanda al horno en salsa v bereniena	
P	Fruita natural	
C	Xulletes de titot amb pèsols saltejats amb pernil / Chuletas de pavo con guisantes salteados con jamón	

3 Dimecres/Miércoles

Kc: 710 Pr: 33 Hc: 73 Gr: 32

E	Amanida: Enciam, dacsà i palets de cranc /Ensalada: Lechuaa. maiz v surimi	
1P	Llenties juliana /Lentejas juliana	
2P	Truita de carlota /Tortilla de zanahoria	
P	Làctic	
C	Mandonguilles d'emperador i amanida / Albóndigas de emperador y ensalada	

4 Dijous/Jueves

Kc: 595 Pr: 53 Hc: 16 Gr: 39

E	Amanida: Enciam, carlota, cogombre /Ensalada: Lechuaa. pepino. zanahoria	
1P	Sopa de menuts /Sopa de menudillos	
2P	Lluç en salsa amb pipes de girasol /Merluza en salsa con pipas de girasol	
P	Fruita natural	
C	"Fajitas" d'espelta farcides de verdures amb cúrcuma / Fajitas de espelta rellenas de verduras con cúrcuma	

5 Divendres/Viernes

Kc: 742 Pr: 16 Hc: 37 Gr: 99

E	Pa a la catalana /Pan a la catalana	
1P	Amanida Capresse / Ensalada Caprese	
2P	Arròs al forn /Arroz al horno	
P	Suc de taronja natural	
C	Sardines a la santanderina / Sardinas a la santanderina	

8 Dilluns/Lunes

Kc: 650 Pr: 14 Hc: 32 Gr: 103

E	Amanida: Enciam, tomaca i passes /Ensalada: Lechuga, tomate v pasas	
1P	Tallarins amb pèsols i xampinyons /Tallarines con guisantes y	
2P	Empanadilles de tonyina / Empanadillas de atún	
P	Fruita natural	
C	Truita de julivert i crema vegetal / Tortilla de perejil y crema vegetal	

9 Dimarts/Martes

Kc: 690 Pr: 30 Hc: 38 Gr: 47

E	Amanida: Enciam, dacsà i carlota /Ensalada: Lechuga, maiz v zanahoria	
1P	Bullit valencià /Hervido valenciano	
2P	Llonganisses amb salsa de tomata /Longanizas con salsa de tomate	
P	Fruita natural	
C	Halibut al forn amb salsa de taronja / Halibut al horno con salsa de naranja	

10 Dimecres/Miércoles

Kc: 691 Pr: 45 Hc: 26 Gr: 50

E	Amanida: Enciam, carlota i pipes /Ensalada: Lechuaa. pipas v zanahoria	
1P	Sopa de peix /Sopa de pescado	
2P	Llom en salsa amb carxofes/Lomo en salsa con alcachofas	
P	Làctic	
C	Pimentó roig gratinat farcit de verdures / Pimiento rojo gratinado relleno de verduras	

11 Dijous/Jueves

Kc: 662 Pr: 51 Hc: 62 Gr: 24

E	Amanida: Enciam, dacsà, olives /Ensalada: Lechuaa. maiz. aceitunas	
1P	Potatge de cigrons /Potaje de garbanzos	
2P	Lluç a les fines herbes / Merluza a las finas hierbas	
P	Fruita natural	
C	Vedella amb amanida de quinoa / Ternera con ensalada de quinoa	

12 Divendres/Viernes

Kc: 813 Pr: 28 Hc: 30 Gr: 95

E	Amanida completa / Ensalada completa	
1P	Arròs de putxero /Arroz de puchero	
2P	Assortiment de companatges /Surtido de fiambres	
P	Suc de taronja natural	
C	Minestra de verdures i pit de titot / Menestra de verduras y pechuga de pavo	

HÀBIT DEL MES

Donarem les gràcies sempre que ens atenguen

SABIES QUE

Almenys cal intentar realitzar 2-3 ingestes a la setmana sense carn, peix o ou, molt recomanable per a aconseguir una alimentació més saludable. Diferents estudis demostren que dupliquem les ingestes recomanades en els nivells de proteïna tant dones, homes i xiquets ja que aquestes recomanacions són diferents en cadascun d'ells. El que ens porta a una dieta baixa en fibra i alta en greixos saturats. Per tant que els menjars i els sopars hagen de portar sempre aliments d'origen animal és un mite, que es contradiu amb les recomanacions de dieta saludable.

Dilluns/Lunes

15 Kc: 677 Pr: 54 Hc: 43 Gr: 35

E	Amanida: Enciam, dacsa i carlota / Ensalada: Lechuga, maíz y zanahoria	
1P	Sopa d'au / Sopa de ave	
2P	Lluç al forn amb cúscus / Merluza al horno con cúscus	
P	Fruita natural	
C	Pizza integral quatre estacions / Pizza integral cuatro estaciones	

Dimarts/Martes

16 Kc: 660 Pr: 29 Hc: 51 Gr: 38

E	Amanida: Enciam, tomaca i palets de cranc / Ensalada: Lechuga, tomate y surimi	
1P	Crema de verdures medi terrànies / Crema de verduras medi terráneas	
2P	Hamburguesa amb creïlles / Hamburguesa con patatas	
P	Fruita natural	
C	Consome de verdures i tilapia al llorer / Consomé de verduras y tilapia al laurel	

Dimecres/Miércoles

17 Kc: 754 Pr: 24 Hc: 19 Gr: 93

E	Amanida: Enciam, dacsa i carlota / Ensalada: Lechuga, maíz y zanahoria	
1P	Macarrons als quatre formatges / Macarrones a los cuatro quesos	
2P	Truita de carabasseta / Tortilla de calabacín	
P	Làctic	
C	Daurat de conill amb alls tendres / Dorado de conejo con ajos tiernos	

Dijous/Jueves

18 Kc: 742 Pr: 45 Hc: 64 Gr: 48

E	Amanida: Enciam, carlota i tonyina / Ensalada: Lechuga, zanahoria y atún	
1P	Llenties de l'àvia / Lentejas de la abuela	
2P	Mandonguilles de bacallà / Albóndigas de bacalao	
P	Fruita natural	
C	Creps farcits de formatge, tomaca i carbassó / Creps rellenos de queso, tomate y calabacín	

Divendres/Viernes

19 Kc: 648 Pr: 38 Hc: 28 Gr: 67

E	Amanida de l'horta / Ensalada de la huerta	
1P	Arròs a banda / Arroz a banda	
2P	Pit de pollastre amb all i llorer / Pechuga de pollo con ajo y laurel	
P	Suc de taronja natural	
C	Sépia a la planxa amb salsa verda i verdures variades al forn / Sepia a la plancha con salsa verde y verduras variadas al horno	

22 Vicent Van Gogh "Los girasoles" Kc: 641 Pr: 29 Hc: 36 Gr: 46



23 Salvador Dalí "El momento sublime" Kc: 589 Pr: 26 Hc: 57 Gr: 29



24 Andy Warhol "Lata de sopa Campbell" Kc: 712 Pr: 52 Hc: 44 Gr: 41



25 Vassili Kandinsky "Farbstudie" Kc: 684 Pr: 37 Hc: 71 Gr: 27



26 Joaquín Sorolla "Pescadores valencianos" Kc: 657 Pr: 38 Hc: 30 Gr: 56



E	Amanida: Enciam, dacsa i carlota / Ensalada: Lechuga, maíz y zanahoria	
1P	Crema Van Gogh / Crema Van Gogh	
2P	Aladrocxs fregits / Boquerones rebozados	
P	Fruita natural	
C	Bajoquetes i pa pita integral amb pollastre i formatge / Judías y pan pita integral con pollo y queso	

E	Amanida: Enciam, tomaca i olives / Ensalada: Lechuga, tomate y aceitunas	
1P	Llegums mixts surrealistes / Legumbres mixtas surrealistas	
2P	Regirat sublim de Dalí / Revuelto sublime de Dalí	
P	Fruita natural	
C	Pasta fullada integral al forn farcit de verdures / Hojaldre integral al horno relleno de verduras	

E	Amanida: Enciam, tomaca i cogombre / Ensalada: Lechuga, tomate y pepino	
1P	Sopa roja de marisc / Sopa roja de marisco	
2P	Pernilets de pollastre amb salsa de tomata Campbell / Muslos de pollo en salsa de tomate Campbell	
P	Làctic	
C	Emparedats de mozzarella i salmó amb amanida d'espinaçs / Emparedados de mozzarella y salmón con ensalada de espinacas	

E	Aman: Enciam, carlota, olives / Ensal. Lechuga, zanahoria, aceitunas	
1P	Guisat Vassili de titot / Guisado Vasili de pavo	
2P	Pizza Kandinsky / Pizza Kandinsky	
P	Fruita natural	
C	Alvocat laminat amb ou cuit i encenalls de permil serrà / Aguacate laminado con huevo cocido y virutas de jamón serrano	

E	Pa amb oli i formatge / Pan con aceite y queso	
1P	Amanida valenciana amb taronjes / Ensalada valenciana con naranjas	
2P	Paella medi terrània de peix a l'estil Sorolla / Paella mediterránea de pescado al estilo Sorolla	
P	Suc de taronja natural	
C	Croquetes de llenties roges i xips de carlota / Croquetas de lentejas rojas y chips de zanahoria	

29 Dilluns/Lunes

Kc: 649 Pr: 34 Hc: 19 Gr: 48

E	Amanida: Enciam, dacsa i tonyina / Ensalada: Lechuga, maíz y atún	
1P	Pasta toscana / Pasta toscana	
2P	Truita de tonyina / Tortilla de atún	
P	Fruita natural	
C	Sopa i coca de verdures al forn / Sopa y coca de verduras al horno	

HUMMUS DE BRÒQUIL

Ingredients: 1 pot de cigrons - ½ bròquil bullit - 1 suc de llima - 2 cullerades de tahini - oli de oliva - 1 cullerada de comí en pols - Brou de cocció del bròquil

Preparació: Bullim el bròquil, una vegada preparat ho escurrim i guardem un poc de brou de cocció que utilitzarem a continuació. - En un bol mesclm tots els ingredients i triturarem. Es pot menjar en tostades, sandvitx, entrepans... Es una bona opció d'esmorzar/berenar saludable.

ALERGENS