

04

 694  95  27  22

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabaza

Longanizas 100% pollo con arroz blanco A3 I8 I7 I5 I6

Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta

11

 982  80  30  46

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2

Merluza rebozada A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14

Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

18

 797  102  36  28

Entrante de hummus de calabaza con nachos A3 A9

Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7

Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7

Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (con pollo, bacon y nata). Fruta

05

 597  59  30  26

Ensalada con queso A9 I7

Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5

Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta



13

 612  69  30  24

Ensalada con fruta

Arroz caldoso I8 I5 I7

Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7

Yogur A9 I7

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

14

 645  40  33  39

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos estofados con chorizo A3 A9 I2 I5 I7 I8 I6

Tortilla de guisantes A7 I6 I7

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

01

 690  74  30  30

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos con berenjena, tomate y queso A1 A9 I7

Pollo al horno con manzana I5 I8 I7

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta



15

 662  71  30  29

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras montañesa con picatostes caseros A1

Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2

Fruta de temporada

- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. Fruta



La recomendación de CENA son los platos detallados en la franja verde inferior. Se ofrecerá pan integral una vez a la semana.

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja ★★ Kilocalorías Proteínas

Hidratos Grasas ★★ I8 - Ovolutovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

04

 694  95  27  22

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabassa

Llonganisses 100% pollastre amb arròs blanc

A3 I8 I7 I5 I6

Fruita de temporada

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

11

 982  80  30  46

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2

Lluç arrebossat A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14

Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

18

 797  102  36  28

Dip d'hummus de carbassa amb nacho

A3 A9

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7

Pernil dolç i formatge A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7

Fruita de temporada

- Gratén de coliflor (amb pollastre, bacon i nata). Fruita

05

 597  59  30  26

Amanida amb formatge

A9 I7

Llentilles ecològiques amb verdures

A1 I6 I9

Truita francesa amb rotllet de titot

A7 I7 I6 I8 I5

Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

12

 623  62  28  29

Amanida de verdures de temporada

Sopa minestrone amb caracoles

A6 A1 A7

Pollastre al forn amb xampinyó

A3 I8 I5 I7

Fruita de temporada

- Gaspatxo andalús amb crostons i polit a la planxa . Fruita

19

 649  64  31  30

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Pernillets de pollastre a la crema amb xips de moniato

A9 I8 I7 I5

Iogurt amb macedònia de fruites fresques

A9 I7

- Lasanya de carabasseta i verdures al gust amb soja texturada. Fruita



13

 612  69  30  24

Amanida amb fruita

Arròs caldós

I8 I5 I7

Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada

A8 I8 I7

Iogurt

A9 I7

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita



14

 645  40  33  39

Amanida de verdures de temporada

Cigrons estofats

A3 A9 I2 I5 I7 I8 I6

Truita de pésols

A7 I6 I7

Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

01

 690  74  30  30

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb albergínia, tomaca i formatge

A1 A9 I7

Pollastre al forn amb poma

I5 I8 I7

Fruita de temporada

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita



15

 662  71  30  29

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures muntanyenca amb crostons casolans

A1

Magre en salsa amb creïlles

I5 I8 I7 I2

Fruita de temporada

- Ous trencats amb salmó fumat i champinyons. Fruita



A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci

★ ★ I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja ★ ★ Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos