



Xef que bo!

MIÉRCOLES / DIMECRES 08

Kcal 662 Prot 22 Lip 27 HC 80
 Ensalada de lechuga y atún
 Amanida d'encisam i tonyina
 Macarrones al gratén
 Macarrons al graten
 Varitas de merluza
 Varetos de lluç
 Fruta-Fruita
 Pan integral-Pa integral

JUEVES / DIJOUS 09

Kcal 670 Prot 29 Lip 21 HC 86
 Ensalada de lechuga y espárragos
 Amanida d'encisam i espàrrecs
 Sopa de cocido-Sopa d'olla
 (Sopa de fideos-Sopa de fideus)
 Pollo al horno con patatas gajo
 Pollastre al forn amb creïlles
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

VIERNES / DIVENDRES 10

Kcal 707 Prot 17 Lip 18 HC 102
 Ensalada de tomate y maíz
 Amanida de tomata i dacsa
 Paella valenciana
 Paella valenciana
 Croquetas de pollo
 Croquetes de pollastre
 Fruta-Fruita
 Pan blanco-Pa

LUNES / DILLUNS 13

Kcal 670 Prot 26 Lip 40 HC 49
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Amanida d'encisam i carlota
 Crema de verduras de temporada
 Crema de verduras de temporada
 Longanizas con pisto
 Llonganisses amb samfaina
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

MARTES / DIMARTS 14

Kcal 737 Prot 34 Lip 19 HC 101
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Amanida d'encisam, tomata i dacsa
Lentejas ECO con calabaza y toque de canela
Llentilles ECO amb carabassa i canella
 Coca de espinacas, huevo de gallinas camperas y atún
 Coca d'espínacs, ou de gallines camperoles i tonyina
 Fruta-Fruita
 Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

Kcal 629 Prot 21 Lip 18 HC 94
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Amanida d'encisam, tomata i cogombre
 Arroz al horno
 Arròs al forn
 Entremeses
 Entremesos
 Fruta-Fruita
 Pan integral-Pa integral

JUEVES / DIJOUS 16

Kcal 686 Prot 26 Lip 39 HC 87
 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york
 Amanida d'encisam, tomata i pernil dolç
Espirales ECO a la carbonara
Espirals ECO a la carbonara
 Merluza en salsa verde
 Lluç amb salsa verda
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

VIERNES / DIVENDRES 17

Kcal 610 Prot 29 Lip 21 HC 70
 Ensalada de tomate y queso fresco
 Amanida de tomata i formatge fresc
 Potaje de garbanzos (Garbanzos con patatas)
 Potatge de cigrons (Cigrons amb creïlles)
 Alitas de pollo a la barbacoa
 Aletes de pollastre a la barbacoa
 Fruta-Fruita
 Pan blanco-Pa

LUNES / DILLUNS 20

Kcal 634 Prot 18 Lip 20 HC 74
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Amanida d'encisam, tomata i ceba
 Sopa de verduras con fideos
 Sopa de verduras amb fideus
 Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas
 Hamburguesa mixta a la planxa amb creïlles fregides
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

MARTES / DIMARTS 21

Kcal 615 Prot 29 Lip 22 HC 76
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Amanida d'encisam, tomata i dacsa
 Crema de calabaza y albahaca
 Crema de carabassa i alfàbega
 Pollo al horno con verduras
 Pollastre al forn amb verdres
 Fruta-Fruita
 Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

Kcal 622 Prot 31 Lip 22 HC 76
 Ensalada de lechuga, tomate y huevo
 Amanida d'encisam, tomata i ou
Lentejas ECO estofadas
Llentilles ECO estofadas
 Calamares a la andaluz
 Calamars a l'andalusa
 Fruta-Fruita
 Pan integral-Pa integral

JUEVES / DIJOUS 23

Kcal 639 Prot 22 Lip 23,2 HC 81
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Amanida d'encisam, tomata i cogombre
 Macarrones napolitana
 Macarrons napolitana
 Jurel en salsa de tomate con mazorca de maíz
 Sorell en salsa de tomata amb panotxa de dacsa
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

VIERNES / DIVENDRES 24

Kcal 644 Prot 31 Lip 29 HC 63
 Ensalada de tomate, aceitunas i maíz
 Amanida de tomata, olives i dacsa
 Arroz caldoso de pollo
 Arròs caldós de pollastre
 Panaché de quesos
 Panatxé de formatges
 Fruta-Fruita
 Pan blanco-Pa

LUNES / DILLUNS 27

Kcal 618 Prot 28 Lip 24 HC 69
 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
 Amanida d'encisam, tomata, ceba i olives
 Guiso de patatas con magro
 Guisat de creïlles amb magre
 Tortilla con alcachofas salteadas
 y jamón serrano
 Truita amb carxofes saltades i pernil
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

MARTES / DIMARTS 28

Kcal 602 Prot 23 Lip 21 HC 75
 Ensalada de lechuga, col y zanahoria
 Amanida d'encisam, col i carlota
 Crema de alubias
 Crema de fesols
 Pizza de york
 Pizza de pernil dolç
 Fruta-Fruita
 Pan blanco-Pa

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

Kcal 644 Prot 17 Lip 22 HC 66
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
 Amanida d'encisam, poma i carlota
 Coditos con verduritas
 Colzets amb verduretes
 Palometa al limón
 Palometa a la llima
 Fruta-Fruita
 Pan integral-Pa integral

JUEVES / DIJOUS 30

Kcal 605 Prot 35 Lip 21 HC 74
 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi
 Amanida d'encisam, carlota, ceba i surimi
 Sopa de puchero (Sopa de fideos)
 Sopa d'olla (Sopa de fideus)
 Pollo al curry con garbanzos especiados
 Pollastre al curry amb cigrons especiats
 Yogurt-logurt
 Pan blanco-Pa

