



FES LA
RECEPTA A
CASA!



Recepta de
**ANEM AL
MERCAT!**
del Xef
Sergio Fernández

MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/
FESTIU

JUEVES / DIJOUS 2

759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g
Ensalada de lechuga y espárragos
Pasta a la boloñesa vegetal
Jurel en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i espàrrecs
pasta a la bolonyesa vegetal
Sorell en salsa verda
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 3

592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Sopa de verduras
Lomo adobado a la plancha
HELADO
Pan blanco
Amanida d'encisam, carlota i cogombre
Sopa de verdures
Llom adobat a la planxa
GELAT
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 6

715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g
Ensalada de tomate y mozzarella
Fideus a la cassola
Tosta de caballa y tomate
Yogur
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella
Fideus a la cassola
Pa torrat amb cavalla i tomaca
logurt
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 7

592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Lentejas ECOLÓGICAS con verduras
Lenguadina en tempura
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Lentilles ECOLÒGQUES amb verdures
Llenguadina en tempura
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 8

652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g
Ensalada de lechuga y remolacha
Crema templada de zanahoria
Muslito de pollo al ast con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i remolatxa
Crema temperada de carlota
Cuixeta de pollastre a l'ast amb xampinyons saltats
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 9

754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Arroz del senyoret
Tortilla francesa con berenjena en tempura
HELADO
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i olives
Arroz del senyoret
Truita francesa amb albergínia en tempura
GELAT
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 10

664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g
Ensalada de lechuga y atún
Garbanzos ECO estofados
Croquetas de pollo
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i tonyina
Cigrons ECO estofats
Croquetes de pollastre
Fruta de temporada
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 13

612,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:21,5g - HC:72,5g
Ensalada de lechuga y maíz
Crema de verduras con tostones caseros
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín
Yogur
Pan blanco
Amanida d'encisam i dacsa
Crema de verduras amb toston casolans
Pernillets de pollastre en salsa de carabasseta
logurt
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 14

600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja
Arroz rossejat con garbanzos ECO
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, olives i brots de soja
Arroz rossejat amb cigrons ECO
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 15

667,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,3g - HC:71,5g
Ensalada de col y zanahoria
Macarrones ECOLÓGICOS con boloñesa
Merluza en salsa verde
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de col i carlota
Macarrons ECOLÒGICS amb bolonyesa
Luç en salsa verda
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 16

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g
DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA
Ensalada de garbanzos con verduras frescas de temporada
Tortilla de atún
Fruta de temporada
Pan sin gluten
Amanida de cigrons amb verdures fresques de temporada
Luç en salsa verda
Fruta de tonyina
Fruta de temporada
Pa sense gluten

VIERNES / DIVENDRES 17

760,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:33,6g - HC:85,1g
Ensalada de lechuga y huevo
Sopa de pescado
Torta de embutido valenciano
HELADO
Pan blanco
Amanida d'encisam i ou
Sopa de peix
Coca d'embotit valencià
GELAT
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 20

585,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,4g - HC:60,3g
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Wok de tallarines con pollo y verduras en salsa de soja
Abadejo al horno con muselina de alioli a gratén
Yogur
Pan blanco
Amanida de col, carlota i poma
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja
Abadejo al forn amb mussolina d'allioli a graten
logurt
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 21

609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Arroz de verduras
Buñuelos de brandada de bacalao al horno con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam i olives
Arròs de verdures
Bunyols de brandada de bacallà al forn amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 22

665,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,0g - HC:91,0g
Ensalada de tomate, cebolla y queso fresco
Sopa de cocido
Longanizas con verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i formatge fresc
Sopa de putxero
Llonganisses amb verdures de temporada
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 23

590,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,4g - HC:59,1g
Ensalada de lechuga y espárragos
Alubias con chorizo
Tortilla de patata
Vamos al mercado: Pantxineta
Pan blanco
Amanida d'encisam i espàrrecs
Fesols amb xoriço
Truita de creïlla
Anem al mercat: Pantxineta
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 24

**MENU AL GUST DELS
ALUMNES DE 1er E.P.**
Espaguetis a la boloñesa
Pizza de jamón y queso
Profiteroles de chocolate
Pan blanco
Espaguetis a la bolonyesa
Pizza de formatge i pernil dolç
Profiterols de xocolate
Pa blanc

LUNES / DILLUNS 27

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g
Ensalada de tomate y mozzarella
Arroz con costra
Entremeses
Yogur
Pan blanco
Amanida de tomaca i mozzarella
Arròs amb costra
Entremesos
logurt
Pa blanc

MARTES / DIMARTS 28

635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Sopa de fideos con garbanzos ECOLÓGICOS
San Jacobo con york y queso
Fruta de temporada
Pan integral
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics
San Jacobo amb york i formatge
Fruta de temporada
Pa integral

MIÉRCOLES / DIMECRES 29

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g
Ensalada de lechuga y atún
Crema de boniato con tostones
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida d'encisam i tonyina
Crema de moniato amb toston
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota
Fruta de temporada
Pa blanc

JUEVES / DIJOUS 30

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas
Hervido valenciano de judía verde
Merluza en salsa siciliana
Fruta de temporada
Pan blanco
Amanida de tomaca, ceba i olives
Bollit valencià de fesoll tendre
Luç en salsa siciliana
Fruta de temporada
Pa blanc

VIERNES / DIVENDRES 31

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g
JORNADA EMOJI PARTY
Happy combo
Alitas, nuggets y patatas fritas
Destornillarse de risa
Siempre dulce
Helado especial



VAMOS AL
MERCADO!

