



Receta de vamos al mercado de nuestro chef Sergio Fernández

### LUNES / DILLUNS 6

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  
Varitas de merluza  
Yogur  
Pan integral  
Amanida de col, carlota i poma  
Wok de tallarines amb pollastre i verdures en salsa de soja  
Varetes de lluç  
logurt/ Pa integral

### MARTES / DIMARTS 7

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

### MIÉRCOLES / DIMECRES 1

FESTIVO/  
FESTIU

### JUEVES / DIJOURS 2

700,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,2g - HC:111,9g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja  
Arroz al horno con garbanzos ECO  
Pan tostado con pimentón y mousse de bacalao y patata  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, olives i brots de soja  
Arròs al forn amb cigrons ECO  
Pa torrat amb pebre roig i mousse de bacallà i creïlla  
logurt/ Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 3

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

### LUNES / DILLUNS 13

624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g  
Ensalada de tomate y mozzarella  
Arròs amb fesols i naps  
Tortilla con queso  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida de tomaca i mozzarella  
Arròs amb fesols i naps  
Truitada amb formatge  
logurt/Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 14

**DIA MUNDIAL DE LA DIABETES**  
635,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,4g - HC:73,8g  
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  
Sopa de fideos con garbanzos Ecológicos  
Alitas de pollo a la barbacoa  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs  
Sopa de fideus amb cigrons Ecològics  
Aletes de pollastre a la barbacoa  
Fruta de temporada  
/Pa integral

### MIÉRCOLES / DIMECRES 15

677,5Kcal - Prot:16,4g - Lip:8,0g - HC:85,2g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Espirales ECOLÓGICAS con salsa de champiñones  
Gallo San Pedro al limón  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i remolatxa  
Espirals ECOLÒGICS amb salsa de xampinyons  
Gall Sant Pere a la llima  
Fruta de temporada  
/Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 16

644,1Kcal - Prot:14,6g - Lip:24,7g - HC:88,4g  
Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas  
Hervido valenciano de judía verde  
Milhojas de atún, tomate y aceituna  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida de tomaca, ceba i olives  
Bollit valencià de fesol tendre  
Milfulls de tonyina, tomaca i oliva  
logurt /Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 17

620,1 Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,5g - HC:75,1g  
Ensalada de lechuga y atún  
Crema de coliflor al curry  
Albóndigas a la jardinera de guisante y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i tonyina  
Crema de coliflor al curri  
Mandonguilles a la jardinera de pèsol i carlota  
Fruta de temporada  
/ Pa blanc

### LUNES / DILLUNS 20

642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g  
Ensalada de lechuga, huevo y zanahoria  
Lentejas ECOLÓGICAS estofadas  
Pollo al ajillo con zanahoria baby  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, ou i carlota  
Lentilles ECOLÒGIQUES estofades  
Pollastre al'all amb carlota baby  
logurt/ Pa blanc

### MARTES / DIMARTS 21

725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g  
Ensalada de lechuga y manzana  
Espaguetis ECOLÒGICS a la boloñesa vegetal  
Merluza a la siciliana  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam i poma  
Espaguetis ECOLÒGICS a la boloñesa vegetal  
Lluç a la siciliana  
Fruta de temporada  
/Pa integral

### MIÉRCOLES / DIMECRES 22

602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g  
Ensalada de tomate, cebolla y maíz  
Guiso de magro, patata y verdura  
Tortilla francesa con verduras frescas  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de tomaca, ceba i dacsà  
Guisat de magre, creïlla i verdura  
Truitada francesa amb verdures fresques  
Fruta de temporada  
/Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 23

588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g  
Ensalada de lechuga y queso mozzarella  
**Garbanzos ECOLÒGICS con tiras de pollo al limón**  
Pizza de york y queso  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i formatge mozzarella  
**Cigrons ECOLÒGICS amb tires de pollastre a la llima**  
Pizza de york i formatge  
logurt /Pa blanc

### VIERNES / DIVENDRES 24

690,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:29,0g - HC:79,4g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  
Arroz a la cubana  
Croquetas de espinacas  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, olives i remolatxa  
Arròs a la cubana  
Croquetes d'espinaacs  
Fruta de temporada  
/Pa blanc

### LUNES/DILLUNS 27

761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Sopa de puchero  
Hamburguesa completa (pan de hamburguesa, hamburguesa y queso) con patatas fritas  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida d'encisam i dacsà  
Sopa de putxero  
Hamburguesa completa (pa d'hamburguesa, hamburguesa i formatge) amb creïlles fregides  
logurt/ Pa blanc

### MARTES/DIMARTS 28

641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Macarrones ECOLÒGICS con pisto de verduras  
Abadejo en salsa verde  
Fruta de temporada  
Pan integral  
Amanida d'encisam, tomaca i ceba  
Macarrons ECOLÒGICS amb samfaina de verdures  
Abadejo en salsa verda  
Fruta de temporada  
/ Pa integral

### MIÉRCOLES / DIMECRES 29

738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g  
Ensalada de col y zanahoria  
Crema de legumbre y verduras de temporada  
Filete de lomo adobado con mazorca de maíz  
Fruta de temporada  
Pan blanco  
Amanida de col i carlota  
Crema de llegum i verdures de temporada  
Filet d'agulla de porc adobat a la mel amb panotxa de dacsà  
Fruta de temporada  
/Pa blanc

### JUEVES / DIJOURS 30

693,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,5g - HC:123,9g  
Ensalada de lechuga, aceitunas y brotes de soja  
Paella valenciana  
Nachos con salsa cheddar  
Yogur  
Pan blanco  
Amanida d'encisam, olives i brots de soja  
Paella valenciana  
Naxos amb salsa cheddar  
logurt /Pa blanc

IVAMOS AL MERCADO!

