

04 750 37 30 116 Lechuga, tomate y manzana Macarrones boloñesa 3 9 14 1 7 Merluza a la andaluza 8 1 Fruta de temporada Ensalada de patata, cebolla y aguacate		05 676 36 9 97 Espinacas, tomate y zanahoria Arroz a banda 3 11 4 Tosta de tomate natural y caballa 1 8 Fruta de temporada Contramuslo de pollo con chips de boniato		06 513 53 28 22 Canónigos, tomate y manzana Alubias con verduras Tortilla francesa 7 Lácteo 9 Atún a la plancha con ajo y perejil		07 500 62 26 17 Lechuga, pepino y zanahoria Crema de calabaza Pollo con manzana Fruta de temporada Tortilla francesa con ensalada de tomate		01 1093 94 41 34 Lechuga, espinacas y manzana Fideuá 1 7 4 8 11 3 Entremeses variados 9 14 3 Fruta de temporada Berenjenas con tomate y queso al horno	
11 564 49 22 40 Lechuga, espinacas y pepino Crema de verduras de temporada Hamburguesa completa 14 9 1 Fruta de temporada Papillote de salmón				13 571 13 30 67 Lechuga, aguacate y zanahoria Arroz a la cubana con huevo 7 Bacalao a la provenzal 8 Lácteo 9 Hamburguesa casera de cebolleta, calabacín y pollo		14 806 83 37 37 Canónigos, tomate y manzana Lentejas ecológicas con verduras 1 Tortilla de patatas 7 Fruta de temporada Crema de coliflor, zanahoria y patatas		08 768 56 38 43 Tomate, queso fresco y orégano 9 Guisado de costillas Salmón con chips de boniato 8 Fruta de temporada Crema de zanahoria, puerros y patata	
18 682 51 31 38 Lechuga, aguacate y zanahoria Hervido valenciano 3 Solomillo de cerdo a la jardinera 14 Fruta de temporada Pollo al horno con calabacín				19 905 42 35 92 Lechuga, pepino y zanahoria Espaguetis carbonara 1 7 9 14 Merluza con guisantes salteados con jamón serrano 8 14 Fruta de temporada Aguacates rellenos de atún y huevo		20 727 27 59 45 Tomate, queso fresco y orégano 9 Sopa de fideos con garbanzos 1 7 Contramuslo de pollo con zanahoria baby Lácteo 9 Pechuga de pollo al limón		21 750 42 16 87 Lechuga, pepino y zanahoria Paella valenciana Croquetas 1 4 6 7 8 9 10 11 12 13 variadas 14 Fruta de temporada Hamburguesa casera de coliflor y atún en conserva	
25 662 58 35 32 Lechuga, espinacas y pepino Lentejas ecológicas con verduras 1 Tortilla francesa con queso 7 9 Fruta de temporada Rulitos de espárragos trigueros con jamón york y queso		26 735 38 27 78 Espinacas, parmesano y naranja 9 Macarrones a la napolitana 9 1 7 Merluza en salsa mery 8 Fruta de temporada Sopa de fideos		27 592 56 44 21 Canónigos, tomate y manzana Crema de verduras y legumbres ecológicas Pechuga de pollo con pisto Lácteo artesano 9 Ensalada de patata		28 656 48 23 71 Chips saludables de verduras (boniato, calabacín) con ensalada Arroz milanese con taquitos de magro Fruta de temporada Brócoli, queso feta y tomate cherry al horno		22 468 68 26 11 Lechuga, piña y cherry Garbanzos estofados Bacalao con patatas a lo pobre (ajo, perejil) 8 Fruta de temporada Tortilla de espinacas	
						29 650 37 39 31 Lechuga, aguacate y zanahoria Sopa de pescado con estrellitas 1 7 3 11 4 8 Ragut de ternera Fruta de temporada Verduras de temporada en tempura			

¿Por qué son tan buenas las legumbres? Las lentejas, alubias, garbanzos... contienen muchos nutrientes y un alto contenido en proteínas. Además, son bajas en grasas y ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre. Per què són tan bones les llegums? Les llentilles, fesols, cigrons... contenen molts nutrients i un alt contingut en proteïnes. A més, són baixes en greixos i riques en fibra, per tant ajuden a reduir el colesterol i a controlar el sucre en sang.

- 1 - Gluten
- 2 - Altramuz y sulfitos
- 3 - Dioxido de azufre
- 4 - Molusco
- 5 - Cacahuete
- 6 - Apio
- 7 - Huevos
- 8 - Pescado
- 9 - Lacteo
- 10 - Mostaza
- 11 - Crustaceo
- 12 - Sesamo
- 13 - Frutos de cascara
- 14 - Legumbres (soja)
- Kcal
- Proteinas
- Hidratos
- Grasas

04 750 37 30 116 Encisam, tomaca i poma Macarrons a la bolonyesa 3 9 14 1 7 Fruita de temporada 8 1 Amanida de creilla, ceba i alvocat		05 676 36 9 97 Espinacs, tomata i carlota Arròs a banda 3 11 4 Torrada de tomata natural i verat 1 8 Fruita de temporada Entrecuix de pollastre amb xips de moniato		06 513 53 28 22 Canonges, tomata i poma Fesols amb verdures Truita francesa 7 Lacti 9 Tonyina a la planxa amb all i julivert		07 500 62 26 17 Encisam, cogombre i carlota Crema de carabassa Pollastre amb poma Fruita de temporada Truita francesa amb amanida de tomata		01 1093 94 41 34 Encisam, espinacs i poma Fideuà 1 7 4 8 11 3 Entremesos variats 9 14 3 Fruita de temporada Albergínies amb tomata i formatge al forn	
11 564 49 22 40 Encisam, espinacs i cogombre Crema de verdures de temporada Hamburguesa completa 14 9 1 Fruita de temporada Papillot de salmó				13 571 13 30 67 Encisam, alvocat i carlota Arròs a la cubana amb ou 7 Bacallà a la provençal 8 Lacti 9 Hamburguesa casolana de ceba tendra, carabasseta i pollastre		14 806 83 37 37 Canonges, tomata i poma Llenties ecològiques amb verdures 1 Truita de creïlles 7 Fruita de temporada Crema de coliflor, carlota i creïlles		08 768 56 38 43 Tomaca, formatge fresc i orenga 9 Guisat de costelles Salmó amb xips de moniato 8 Fruita de temporada Crema de carlota, all porro i creïlla	
18 682 51 31 38 Encisam, alvocat i carlota Bullit valencià 3 Filet de porc a la jardinera 14 Fruita de temporada Pollastre al forn amb carabasseta		19 905 42 35 92 Encisam, cogombre i carlota 1 7 9 14 Lluç amb pèsols saltats amb pernil 8 14 Fruita de temporada Alvocats farcits de tonyina i ou		20 727 27 59 45 Tomaca, formatge fresc i orenga 9 Sopa de fideus amb cigrons 1 7 Entrecuix de pollastre amb carlota baby Lacti 9 Pit de pollastre a la llima		21 750 42 16 87 Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Croquetes 1 4 6 7 8 9 10 11 12 13 variades 14 Fruita de temporada Hamburguesa casolana de colflor i tonyina en conserva		15 513 36 33 27 Espinacs, parmesà i taronja 9 Sopa juliana 6 14 1 7 Pit de gall dindi planxa amb xampinyons 3 Fruita de temporada Flautes casolanes de pernil dolç i formatge	
25 662 58 35 32 Encisam, espinacs i cogombre Llenties ecològiques amb verdures 1 Truita francesa amb formatge 7 9 Fruita de temporada Rulets de espàrrecs de marge amb pernil dolç i formatge		26 735 38 27 78 Espinacs, parmesà i taronja 9 Macarrons a la napolitana 9 1 7 Lluç en salsa mery 8 Fruita de temporada Sopa de fideus		27 592 56 44 21 Canonges, tomata i poma Crema de verdures i llegums ecològics Pit de pollastre amb samfaina Lacti artesà 9 Amanida de creïlla		28 656 48 23 71 Xips saludables de verdures (moniato, carabasseta) amb amanida Arròs milanesa amb daus de magre Fruita de temporada Bròquil, formatge feta i tomates xerry al forn		22 468 68 26 11 Enciam, pinya i xerry Cigrons estofats Bacallà amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert) 8 Fruita de temporada Truita d'espinacs	
29 650 37 39 31 Encisam, alvocat i carlota Sopa de peix amb estreletes 1 7 3 11 4 8 Ragut de vedella Fruita de temporada Verdures de temporada en tempura									

¿Por qué son tan buenas las legumbres? Las lentejas, alubias, garbanzos... contienen muchos nutrientes y un alto contenido en proteínas. Además, son bajas en grasas y ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre. Per què són tan bones les llegums? Les llenties, fesols, cigrons... contenen molts nutrients i un alt contingut en proteïnes. A més, són baixes en greixos i riques en fibra, per tant ajuden a reduir el colesterol i a controlar el sucre en sang.

- 1 - Gluten
- 2 - Tramús
- 3 - Diòxid de sofre i sulfits
- 4 - Mol·lusc
- 5 - Cacauet
- 6 - Api
- 7 - Ous
- 8 - Peix
- 9 - Lacti
- 10 - Mostassa
- 11 - Crustaci
- 12 - Sèsam
- 13 - Fruits de closca
- 14 - Soja



Kcal



Proteïnes



Carbohidrats



Greixos