

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:



<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceiba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofadas Llentilles estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade Pasta ECO tapenade Tortilla paisana con queso Trita paisana amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arròs al forn Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa Amanida completa <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Trita de creïlla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal Cazón en adobo Cazon adobat Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Hamburguesa de pollo con queso y patata Hamburguesa de pollastre amb formatge i creïlla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina Fogonero confitado en salsa verde Fogoner confitat en salsa verda Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas Guisat de llentilles castellanes Ragout en salsa al horno con cous cous Ragout en salsa al forn amb cous cous Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y queso fresco Trita de espinaques i formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons Lágrimas de pollo con mazorca de maíz Llàgrimes de pollastre amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras Fideua de verdures Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaína <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b>JORNADA PICNIC</b> <b>"Fa temps d'esmorzaret"</b></p> 		<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>   	<p>S'utilitzen diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b>                      Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef                      Les amanides inclouran un ingredient del xef  <b>Este mes serán:</b>  <b>Aquest mes seran:</b>                      - Maíz natural / Dacsa natural                      - Remolacha / Remolatxa                      - Soja / Soja                      - Cebolla / Ceba                      - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b>                      641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Lentejas estofadas                      Llentilles estofades                      Merluza con verduras                      Lluç amb verdures                      Fruta de temporada - Fruita de temporada  <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b>                      603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Sopa de fideus                      Sopa de fideus                      Pollo con brócoli                      Pollastre amb bròcoli                      Fruta de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b>                      624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                      Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef                      Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef                      Pasta ECO tapenade                      Pasta ECO tapenade                      Tortilla paisana con queso                      Truita paisana amb formatge                      Fruta de temporada/Pan blanco                      Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b>                      609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g                      Ensalada completa                      Amanida completa                      Arroz de verduras                      Arròs de verdures                      Plátano                      Plátan                      Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b>                      738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g                      Hummus de berenjena                      Hummus de alberginia                      Ensalada completa                      Amanida completa  <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b>                      Yogur - logurt                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b>                      521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Alubias con verduras                      Fesols amb verdures                      Tortilla de patata con jamón                      Truita de creïlla amb pernil                      Fruta de temporada - Fruita de temporada  <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b>                      734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal                      Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal                      Cazón en adobo                      Cazon adobat                      Fruta de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b>                      562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Sopa de fideus                      Sopa de fideus                      Hamburguesa de pollo con queso y patata                      Hamburguesa de pollastre amb formatge i creïlla                      Fruta de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b>                      600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Crema de verduras de temporada                      Crema de verdures de temporada                      Limanda a lo provenzal con verduras campestres                      Llimanda a lo provenzal amb verdures campestres                      Plátano                      Plátan                      Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b>                      602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Tallarines ECOLÓGICOS con atún                      Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina                      Fogonero confitado en salsa verde                      Fogoner confitat en salsa verda                      Yogur - logurt                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b>                      732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Guiso de lentejas castellanas                      Guisat de llentilles castellanes                      Ragout en salsa al horno con cous cous                      Ragout en salsa al forn amb cous cous                      Fruta de temporada - Fruita de temporada  <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b>                      734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Crema de calabacín                      Crema de carabasseta                      Tortilla de espinacas y queso fresco                      Truita de espinaques i formatge fresc                      Fruta de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b>                      794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Puchero de garbanzos                      Olla de cigrons                      Lágrimas de pollo con mazorca de maíz                      Llàgrimes de pollastre amb dacsa                      Fruta de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b>                      761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g                      Ensalada completa                      Amanida completa                      Arroz a la cubana                      Plátano                      Plátan                      Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b>                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Fideua de verduras                      Fideua de verdures                      Merluza a la vizcaína                      Lluç a la vizcaína  <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b>¡DÍA DE PICNIC!</b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b>                      Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofadas Llentils estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade Pasta ECO tapenade Tortilla paisana con jamón Truitpa paisana amb pernil Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno Arros al forn Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa Amanida completa <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur de soja - logurt de soja Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Truitpa de creilla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal Macarrons ECOLÓGICS boloñesa vegetal Cazón en adobo Cazon adobat Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Hamburguesa de pollo con patata Hamburguesa de pollastre amb creilla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÓGICS amb tonyina Fogonero confitado en salsa verde Fogoner confitat en salsa verda Yogur de soja - logurt de soja Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas Guisat de llentils castellanes Ragout en salsa al horno con cous cous Ragout en salsa al forn amb cous cous Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y pavo Truitpa de espinagues i titot Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons Lágrimas de pollo con mazorca de maíz Llàgrimes de pollastre amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras Fideua de verdures Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaína Yogur de soja - logurt de soja Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b>¡DÍA DE PICNIC!</b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>   	



<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofadas Llentilles estofades Tortilla con verduras Trita amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Soja texturizada con brocoli Soja texturizada amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade Pasta ECO tapenade Tortilla paisana con queso Trita paisana amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs amb verdures Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa Amanida completa <b>ARROZ DE VERDURAS Y COLIFLOR</b> Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con queso Trita de creïlla amb formatge Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal Verduras en tempura Verdures en tempura Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Berenjena rellena Alberginia farçida Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Tortilla con verduras campestres Trita amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con verduras Tallarines ECOLÒGICS amb verdures Revuelto de queso Remenat de formatge Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas Guisat de llentilles castellanas Verduras al horno con cous cous Verdures al forn amb cous cous Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y queso fresco Trita de espinagues i formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef <i>Puchero de garbanzos</i> <i>Olla de cigrons</i> Verduras en tempura con mazorca de maiz Verdures en tempura amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef <i>Fideua de verduras</i> <i>Fideua de verdures</i> <i>Calabacín relleno</i> <i>Carabasseta farçida</i> <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b><u>¡DÍA DE PICNIC!</u></b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofades (150g lentejas 3R) Llentilles estofades Merluza con verduras Lluç amb verdure Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 3R) <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido (150g pasta 3R) Sopa d'olla (150g pasta 3R) Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade (150g pasta 3R) Pasta ECO tapenade (150g pasta 3R) Tortilla paisana con queso Truitada paisana amb formatge Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno (160g arroz 3R) Arròs al forn (160g arròs 3R) Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena (20g pan 1R) Hummus de alberginia (20g pa 1R) Ensalada completa Amanida completa <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> (90g arroz 1,5R) logurt blanco (1,5R)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verdura (150g alubias 3R) Fesols amb verdure (150g fesols 3R) Tortilla de patata con jamón Truitada de creïlla amb pernil Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal (150g pasta 3R) Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal (150g pasta 3R) Cazón en adobo Cazon adobat Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideos (100g pasta 2R) Sopa de fideos (100g pasta 2R) Hamburguesa de pollo con queso y patata (50g 1R) Hamburguesa de pollastre amb formatge i Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada (250g 3R) Crema de verdure de temporada (250g 3R) Limanda a lo provenzal con verduras campestres Llimanda a lo provenzal amb verdure campestres Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún (125g pasta 2,5R) Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina (125g pasta 2,5R) Fogonero confitado en salsa verde Fogoner confitat en salsa verda logurt blanco (1,5R)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas (100g lentejas 2R) Guisat de llentilles castellanen (100g llentilles 2R) Ragout en salsa al horno con cous cous (50g 1R) Ragout en salsa al forn amb cous cous (50g 1R) Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín (250g 3R) Crema de carabasseta (250g 3R) Tortilla de espinacas y queso fresco Truitada de espinagues i formatge fresc Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos (150g garbanzoss 3R) Olla de cigrons (150g cigrons 3R) Lágrimas de pollo Llàgrimes de pollastre Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana (160g arroz 3R) Fruta de temporada Fruita de temporada (100g 1R)</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras (125g pasta 2,5R) Fideua de verdure (125g pasta 2,5R) Merluza a la vizcaina Lluç a la vizacaina <b>ELS MASSETS</b> (1,5R)</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b><u>¡DÍA DE PICNIC!</u></b></p>	<p>S'utilitzan diariament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofadas Llentils estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade Pasta ECO tapenade Tortilla paisana con queso Truita paisana amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs amb verdures Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa Amanida completa <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Truita de creïlla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal Pescado al horno Peix al forn Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Hamburguesa de pollo con queso y patata Hamburguesa de pollastre amb formatge i creïlla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina Fogonero en salsa verde Fogoner en salsa verda Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas Guisat de llentils castellanes Ragout en salsa al horno con cous cous Ragout en salsa al forn amb cous cous Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y queso fresco Truita de espinagues i formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons pollo con mazorca de maíz pollastre amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa Amanida completa Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras Fideua de verdures Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaína <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b><u>¡DÍA DE PICNIC!</u></b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Patatas estofadas Creilles estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan SG - Pa SG</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido SG Sopa d'olla SG Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta SG tapenade SG Pasta SG tapenade SG Tortilla paisana con queso Truita paisana amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruta de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs amb verdures Plátano Plátan Pan SG - Pa SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa SG Amanida completa SG <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur - logurt Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Truita de creïlla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan SG - Pa SG</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Pasta SG con verduras Pasta SG amb verdures Pescado al horno Peix al forn Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus SG Sopa de fideus SG Hamburguesa de pollo con queso y patata SG Hamburguesa de pollastre amb formatge i creïlla SG Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan SG - Pa SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Pasta SG con atún Pasta SG amb tonyina Fogonero en salsa verde Fogoner en salsa verda Yogur - logurt Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de verduras Guisat de verdures Ragout en salsa al horno con arroz SG Ragout en salsa al forn amb arròs SG Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan SG - Pa SG</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y queso fresco Truita de espinagues i formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons pollo con mazorca de maíz pollastre amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan SG - Pa SG</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa SG Amanida completa SG Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan SG - Pa SG</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras SG Fideua de verdures SG Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaína <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b><u>¡DÍA DE PICNIC!</u></b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	



<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofadas Llentils estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del chef Pasta ECO tapenade Pasta ECO tapenade Tortilla paisana con jamón SL Trita paisana amb pernil SL Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz al horno SL Arròs al forn SL Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa SL Amanida completa SL <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur de soja - logurt de soja Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Trita de creilla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS boloñesa vegetal SL Macarrons ECOLÒGICS boloñesa vegetal SL Cazón en adobo SL Cazon adobat SL Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Hamburguesa de pollo SL con patata Hamburguesa de pollastre SL amb creilla Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina Fogonero confitado en salsa verde SL Fogoner confitat en salsa verda SL Yogur de soja - logurt de soja Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas Guisat de llentils castellanes Ragout en salsa al horno con cous cous SL Ragout en salsa al forn amb cous cous SL Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y pavo Trita de espinagues i titot Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons Lágrimas de pollo con mazorca de maíz SL Llàgrimes de pollastre amb dacsa SL Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa SL Amanida completa SL Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras Fideua de verdures Merluza a la vizcaina Lluç a la vizcaina Yogur de soja - logurt de soja Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b>¡DÍA DE PICNIC!</b></p>	<p>S'utilitzan diariament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa - Soja / Soja - Cebolla / Ceba - Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Lentejas estofadas Llentils estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de cocido SFS Sopa d'olla SFS Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade SFS Pasta ECO tapenade SFS Tortilla paisana con queso Truita paisana amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs amb verdures Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa SFS Amanida completa SFS <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Alubias con verduras Fesols amb verdures Tortilla de patata con jamón Truita de creïlla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS con verduras Macarrons ECOLÒGICS amb verdures Pescado al horno Peix al forn Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideus Sopa de fideus Hamburguesa de pollo con queso y patata SFS Hamburguesa de pollastre amb formatge i creïlla SFS Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina Fogonero en salsa verde Fogoner en salsa verda Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de lentejas castellanas Guisat de llentils castellanes Ragout en salsa al horno con cous cous SFS Ragout en salsa al forn amb cous cous SFS Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y queso fresco Truita de espinagues i formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Puchero de garbanzos Olla de cigrons pollo con mazorca de maíz pollastre amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa SFS Amanida completa SFS Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras Fideua de verdures Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaína <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b><u>¡DÍA DE PICNIC!</u></b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b> Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef Les amanides inclouran un ingredient del xef <b>Este mes serán:</b> <b>Aquest mes seran:</b> - Maíz natural / Dacsa natural - Remolacha / Remolatxa -Cebolla / Ceba -Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Patatas estofadas Creilles estofades Merluza con verduras Lluç amb verdures Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideos Sopa de fideus Pollo con brócoli Pollastre amb bròcoli Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g Lechuga ECO, tomate, maíz e ingrediente del chef Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef Pasta ECO tapenade SS Pasta ECO tapenade SS Tortilla paisana con queso Truita paisana amb formatge Fruta de temporada/Pan blanco Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g  Ensalada completa Amanida completa Arroz con verduras Arròs amb verdures Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Hummus de berenjena Hummus de alberginia Ensalada completa SS Amanida completa SS <b>ARROZ DE SEPIA, CALAMAR Y COLIFLOR</b> Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Patatas con verduras Creilles amb verdures Tortilla de patata con jamón Truita de creïlla amb pernil Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Macarrones ECOLÓGICOS con verduras Macarrons ECOLÒGICS amb verdures Pescado al horno Peix al forn Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Sopa de fideos Sopa de fideus Hamburguesa de pollo con queso y patata SS Hamburguesa de pollastre amb formatge i creïlla SS Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de verduras de temporada Crema de verdures de temporada Limanda a lo provenzal con verduras campestres Limanda a lo provenzal amb verdures campestres Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Tallarines ECOLÓGICOS con atún Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina Fogoner en salsa verde Fogoner en salsa verda Yogur - logurt Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de verduras Guisat de verdures Ragout en salsa al horno con cous cous SS Ragout en salsa al forn amb cous cous SS Fruta de temporada - Fruita de temporada <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Crema de calabacín Crema de carabasseta Tortilla de espinacas y queso fresco Truita de espinagues i formatge fresc Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Guiso de patatas Guisat de creïlles pollo con mazorca de maíz pollastre amb dacsa Fruta de temporada - Fruita de temporada Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g Ensalada completa SS Amanida completa SS Arroz a la cubana Plátano Plátan Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef Encisam ECO, carlota e ingredients del xef Fideua de verduras Fideua de verdures Merluza a la vizcaína Lluç a la vizcaïna <b>ELS MASSETS</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b>¡DÍA DE PICNIC!</b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	

<p>TODOS LOS DIAS RECIBIRÁ DE POSTRE GELATINA SIN AZÚCAR</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Pasta salteada Merluza al horno <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b> 603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g</p> <p>Purè de patata Pollo al horno Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b> 624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g</p> <p>Pasta ECO salteada Tortilla paisana con jamón SL Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b> 609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g</p> <p>Arroz con pollo Revuelto de atún Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>ARROZ DE SEPIA Y CALAMAR Merluza al horno Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b> 521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g</p> <p>Purè de patata Tortilla con jamón <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Macarrones salteada Pescado al horno Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b> 562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g</p> <p>Fideos salteados Hamburguesa de pollo SL con patata Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b> 600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g</p> <p>Arroz salteado con huevo Limanda a lo provenzal Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b> 602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g</p> <p>Tallarines ECOLÓGICOS con atún Fogonero al horno Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b> 732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g</p> <p>Arroz salteado Pollo al horno con cous cous SL <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Purè de patata Tortilla con jamón Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b> 794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g</p> <p>Pasta salteada Lágrimas de pollo Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b> 761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g</p> <p>Arroz a la cubana Jamón serrano Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b> 734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g</p> <p>Fideos con lomo Fideua de verduras Merluza al horno Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b></p> <p><b><i>¡DÍA DE PICNIC!</i></b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b> Productes ecològics</p>	<p>La nuestra cuina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p> 	

<p><b>ENSALADA - AMANIDA</b>                      Las ensaladas incluirán un ingrediente del xef                      Les amanides inclouran un ingredient del xef  <b>Este mes serán:</b>  <b>Aquest mes seran:</b>                      - Maíz natural / Dacsa natural                      - Remolacha / Remolatxa                      -Cebolla / Ceba                      -Tomate/ Tomaca</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 09</b>                      641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Patatas estofadas                      Creilles estofades                      Tortilla con verduras                      Truita amb verdures                      Fruita de temporada - Fruita de temporada  <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 10</b>                      603,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,5g - HC:62,0g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Sopa de fideos                      Sopa de fideus                      Pollo con brócoli                      Pollastre amb bròcoli                      Fruita de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 11</b>                      624,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,8g - HC:75,9g                      Lechuga ECO, tomate, maíz e ingredient del chef                      Encisam ECO, tomaca, dacsa e ingredient del xef                      Pasta ECO tapenade SS                      Pasta ECO tapenade SS                      Tortilla paisana con queso                      Truita paisana amb formatge                      Fruita de temporada/Pan blanco                      Fruita de temporada /Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 12</b>                      609,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:14,7g - HC:90,0g                      Ensalada completa                      Amanida completa                      Arroz con verduras                      Arròs amb verdures                      Plátano                      Plátan                      Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 15</b>                      738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g                      Hummus de berenjena                      Hummus de alberginia                      Ensalada completa SS                      Amanida completa SS  <b>ARROZ DE VERDURAS Y COLIFLOR</b>                      Yogur - logurt                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 16</b>                      521,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:17,9g - HC:60,4g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Patatas con verduras                      Creilles amb verdures                      Tortilla de patata con jamón                      Truita de creilla amb pernil                      Fruita de temporada - Fruita de temporada  <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 17</b>                      734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Macarrones ECOLÓGICOS con verduras                      Macarrons ECOLÒGICS amb verdures                      Lomo al horno                      Llom al forn                      Fruita de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 18</b>                      562,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,5g - HC:62,3g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Sopa de fideos                      Sopa de fideus                      Hamburguesa de pollo con queso y patata SS                      Hamburguesa de pollastre amb formatge i creilla SS                      Fruita de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 19</b>                      600,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,1g - HC:66,7g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Crema de verduras de temporada                      Crema de verdures de temporada                      Tortilla con verduras campestres                      Truita amb verdures campestres                      Plátano                      Plátan                      Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 22</b>                      602,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:9,9g - HC:75,4g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Tallarines ECOLÓGICOS con atún                      Tallarines ECOLÒGICS amb tonyina                      Pollo en salsa                      Pollastre en salsa                      Yogur - logurt                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 23</b>                      732,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,7g - HC:87,0g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Guiso de verduras                      Guisat de verdures                      Ragout en salsa al horno con cous cous SS                      Ragout en salsa al forn amb cous cous SS                      Fruita de temporada - Fruita de temporada  <b>Pan integral - Pa integral</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 24</b>                      734,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,3g - HC:73,1g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Crema de calabacín                      Crema de carabasseta                      Tortilla de espinacas y queso fresco                      Truita de espinagues i formatge fresc                      Fruita de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 25</b>                      794,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:36,0g - HC:78,9g                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Guiso de patatas                      Guisat de creilles                      pollo con mazorca de maíz                      pollastre amb dacsa                      Fruita de temporada - Fruita de temporada                      Pan blanco - Pa blanc</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 26</b>                      761,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:34,6g - HC:84,1g                      Ensalada completa SS                      Amanida completa SS                      Arroz a la cubana                      Plátano                      Plátan                      Pan blanco - Pa blanc</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 29</b>                      Lechuga ECO, zanahoria e ingredients del chef                      Encisam ECO, carlota e ingredients del xef                      Fideua de verduras                      Fideua de verdures                      Pollo en salsa                      Pollastre en salsa  <a href="#">ELS MASSETS</a></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 30</b>  <b><u>¡DÍA DE PICNIC!</u></b></p>	<p>S'utilitzan diàriament productes ecològics i de proximitat "Terra i Xufa"</p> <p><b>TERRA i XUFA</b>                      Productes Ecològics</p>	<p>La nuestra cocina fa ús d'oli d'oliva verge extra del parc natural de la Serra Calderona i l'arròs és de dominació d'origen de València</p>	