



01 601 63 46 18 Lechuga, maíz y mango Sopa de fideos 1 7 6 Cocido completo Fruta de temporada Crema de verduras de temporada	02 611 38 13 79 Lechuga, repollo y maíz Arroz al horno 3 9 13 Tosta de tomate natural y caballa 1 8 Fruta de temporada Tortilla de espinacas	03 662 53 24 40 Canónigos, tomate y manzana Hervido valenciano 3 Merluza al papillote con verduras 8 Fruta de temporada Coliflor al gratén	04 807 67 32 53 Crudités de verduras con tzatziki (salsa de yogur y pepino) 6 Pastel de carne 9 Guisantes salteados con cebolla y ajo 7 9 1 3 14 Fruta de temporada Brocheta de verduras con parmentier de patata
07 641 54 16 56 Tomate, escarola y naranja Crema ECO (calabaza y patata ecológica) Panini casero de jamón serrano y tomate natural 1 Lácteo 14 9 Brócoli con patatas	08 650 54 11 74 Ensalada completa Snack de garbanzos Paella valenciana Fruta de temporada Crema de calabaza	09 552 48 40 11 Lechuga, piña y cherry Sopa de pescado con estrellitas 3 11 4 1 7 Contramuslo de pollo con salteado de champiñón y cebolla 3 Fruta de temporada Pizza cuatro quesos	10 720 51 33 39 Canónigos, lechuga y remolacha Alubias jardinera Tortilla de atún con queso fresco 7 8 9 Fruta de temporada Menestra de verduras salteadas
14 605 14 40 57 Espinacas, tomate y fresas Arroz meloso de pescado 8 3 11 Pechuga de pollo a la crema 3 9 Lácteo 9 Coca de verduras y queso	15 731 71 35 35 Lechuga, zanahoria y aceitunas Garbanzos con espinacas Revuelto de verduras con queso 9 7 Fruta de temporada Guisantes salteados con cebolla y ajo	16 380 32 16 27 Canónigos, tomate y manzana Macarrones eco con tomate, pollo, champiñón, zanahoria 1 7 Bacalao con brócoli 3 Fruta de temporada 8 Sopa de arroz	17 870 44 56 51 Ensalada vegetal con queso fresco 9 Sopa de verduras de temporada 6 Wok de pavo 14 Fruta de temporada Salmón al papillote con verduras
21 663 73 27 29 Lechuga, pepino y zanahoria Marmitako de rape 3 8 1 4 6 7 9 10 11 12 Crema de calabaza ECO 14 Lácteo artesano 9 Chuletas de pavo con calabacín	22 544 38 32 31 Lechuga, aceitunas y rábano Sopa de fideos con garbanzos 1 7 Abadejo al horno con guisantes 8 Fruta de temporada Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate	23 669 76 17 26 Lechuga, maíz y mango Fideuá 4 8 11 3 1 7 Tortilla de calabacín 7 Fruta de temporada Verduras del chef (cebolla, pimiento, berenjena)	24 443 43 25 20 Lechuga, manzana y zanahoria Judías verdes salteadas con tomate Contramuslo deshuesado con patatas deluxe Fruta de temporada Pisto con arroz blanco
28 781 23 23 95 Lechuga, aguacate y zanahoria Arroz del senyoret 4 8 3 11 Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón 3 Lácteo 1 9 Merluza al horno con chips de boniato			

¿Sabías qué el 10 de febrero se celebra el Día Mundial de las Legumbres? Aprovecha este día para cocinar ricas recetas a base de legumbres y compártelas en las redes sociales con el hashtag #DíaMundialdeLasLegumbres Las legumbres tienen muchas ventajas para el desarrollo agrícola del mundo y el desarrollo alimentario de las personas. A continuación os explicamos cuáles son esas ventajas: -Alto valor nutritivo: las legumbres son uno de los pocos alimentos vegetales ricos en proteínas. -Mitiga el cambio climático: las legumbres ayudan a recuperar los nutrientes del suelo de forma totalmente natural. Esto evita el uso de fertilizantes químicos que suelen expulsar gases de efecto invernadero al ambiente, contribuyendo con él al cambio climático y el calentamiento global. Hidratos de carbono Grasas

01 Sopa de fideus Olla completa Fruita de temporada 601 63 46 18 1 7 6	02 Encisam, cabdell i dacsà Arròs al forn Torrada de tomata natural i verat Fruita de temporada 611 38 13 79 3 9 13 1 8	03 Canonges, tomata i poma Bullit valencià Luç a la papillota amb verdures Fruita de temporada 662 53 24 40 3 8	04 Crudités de verdures amb tzatziki (salsa de iogurt i cogombre) Pastís de carn Pèsols saltejats amb all i ceba Fruita de temporada 807 67 32 53 6 9 7 9 1 3 14
Crema de verdures de temporada	Truita d'espínacs	Coliflor al gratén	Broqueta de verdures amb parmentier de creïlla
07 Tomata, escarola i taronja Crema ECO (carabassa i patata ecològica) Panini casolà de pernil i tomata natural Lacti 641 54 16 56 1 14 9	08 Amanida completa Paella valenciana Fruita de temporada 650 54 11 74	09 Enciam, pinya i xerry Sopa de peix amb estreletes Entrecuix de pollastre amb saltejat de xampinyó i ceba Fruita de temporada 552 48 40 11 3 11 4 1 7 3	10 Canonges, enciam i remolatxa Fesols jardinera Truita de tonyina amb formatge fresc Fruita de temporada 720 51 33 39 7 8 9
Bròquil amb creïlles	Crema de carabassa	Pizza quatre formatges	Minestra de verdures saltejades
14 Espínacs, tomàquet i maduixes Arròs melós de peix Pit de pollastre a la crema Lacti 605 14 40 57 8 3 11 3 9 9	15 Enciam, carlota i olives Cigrons amb espínacs Remenat de verdures i formatge Fruita de temporada 731 71 35 35 9 7	16 Canonges, tomata i poma Bacallà amb bròquil Fruita de temporada 380 32 16 27 1 7 3 8	17 Amanida vegetal amb formatge fresc Sopa de verdures de temporada Wok de titot Fruita de temporada 870 44 56 51 9 6 14
Coca de verdures i formatge	Pèsols saltejats amb all i ceba	Sopa d'arròs	Salmó a la papillota amb verdures
21 Encisam, cogombre i carlota Marmitako de rap Crema de carabassa ECO Lacti artesà 663 73 27 29 3 8 1 4 6 7 9 10 11 12 14 9	22 Encisam, olives i rave Sopa de fideus amb cigrons Bacallà al forn amb pèsols Fruita de temporada 544 38 32 31 1 7 8	23 Fideuà Truita de carabasseta Fruita de temporada 669 76 17 26 4 8 11 3 1 7 7	24 Encisam, cogombre i tomata Bajoquetes saltejades amb tomata Entrecuix desossat amb patates deluxe Fruita de temporada 443 43 25 20
Xulles de titot amb carabasseta	Cuixa de pollastre a l'forn amb ceba i tomata	Verdures de l'xef (ceba, pebrot, albergínia)	Samfaina amb arròs blanc
28 Encisam, alvocater i carlota Arròs del senyoret Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç Lacti 781 23 23 95 4 8 3 11 3 1 9	25 Espínacs, tomàquet i maduixes Fesols amb verdures Luç en salsa mery amb carlota Fruita de temporada 738 79 45 28 3 8		
Lluç al forn amb xips de moniato	Lluç al forn en salsa verda		

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