Conta Labor

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

Ciutats i comunitats sostenibles. Quin és l'objectiu? Aconseguir que ciutats i pobles siguen inclusius, segurs, resilients i sostenibles.

MARZO/MARÇ 2026

DILLUNS / LUNES

2
ALMUERZO
Saladets baixos en sal i una peça de fruita de temporada
Saladitos bajos en sal y pieza de fruta de temporada

- Pa integral - Encisam, tomaca, carlota, soja
- *Pan integral - Lechuga, tomate, zanahoria, soja*
- Sopa de fideus amb cigrons
- *Sopa de fideos con garbanzos*
- Llom adobat amb xampinyons
- *Lomo adobado con champiñones*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 776 | Prot 45 | Lip 24 | Hc 82

CENA
- Amanida de tomaca i formatge / *Ensalada de tomate y queso*
- Llobarro amb creïlles al forn / *Lubina con patatas al horno*
- Fruita / Fruta

DIMARTS / MARTES

3
ALMUERZO
Iogurt de beure amb nabius
Yogurt bebido con arándanos

- Pa integral - Fruits secs
- *Pan integral - Frutos secos*
- Creïlles Riojana
- *Patatas Riojana*
- Abadejo orli amb amanida
- *Abadejo orly con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 854 | Prot 34 | Lip 28 | Hc 87

CENA
- Sopa d'au / *Sopa de ave*
- Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal / *Berenjenas al horno con boloñesa vegetal*
- Fruita / Fruta

DIMECRES / MIÉRCOLES

4
ALMUERZO
1 plàtan i 1 grapat d'anous pelades
1 plátano y 1 puñado de nueces peladas

- Pa - Encisam, carlota, api, tomaca
- *Pan - Lechuga, zanahoria, apio, tomate*
- Fabada vegetal
- *Fabada vegetal*

Día integral

- Pollastre tikka masala amb arrós integral
- *Pollo tikka masala con arroz integral*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 896 | Prot 37 | Lip 29 | Hc 98

CENA
- Sandvitx de pernil i formatge amb creïles / *Sandwich de jamón y queso con patatas*
- Iogur / Yogurt

DIJOUS / JUEVES

5
ALMUERZO
Crema de formatge amb galetes salades
Crema de queso con galletas saladas

- Pa - Encisam, tomaca, pera, sèsam
- *Pan - Lechuga, tomate, pera, sésamo*
- Espirals amb beixamel d'espinacs
- *Espirales con bechamel de espinacas*
- Lluç plantxa amb llit de verdures
- *Merluza a la plancha con cama de verduras*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 766 | Prot 27 | Lip 29 | Hc 83

CENA
- Amanida verda / *Ensalada verde*
- Ous al plat amb pèsols / *Huevos al plato con guisantes*
- Fruita / Fruta

DIVENDRES / VIERNES

6
ALMUERZO
Sandvitx vegetal
Sandwich vegetal

- Pa - Encisam, tomaca, anous, poma
- *Pan - Lechuga, tomate, nueces, manzana*
- Arròs a banda
- *Arroz a banda*
- Truita de CEBA ECO amb formatge fresc
- *Tortilla de CEBOLLA ECO con queso fresco*

Día ecológico

- Fruita
- *Fruta*

Kcal 761 | Prot 35 | Lip 12 | Hc 82

CENA
- Hamburguesa vegetal amb bajoquetes i tomaca / *Hamburguesa vegetal con judías y tomate*
- Fruita / Fruta

9
ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada amb dues galetes d'avena
1 pieza de fruta de temporada con dos galletas de avena

- Pa integral - Encisam, tomaca, remolatxa, pipes
- *Pan integral - Lechuga, tomate, remolacha, pipas*
- Crema de verdures
- *Crema de verduras*
- Llonganisses amb samfaina
- *Longanizas con pisto*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 765 | Prot 32 | Lip 33 | Hc 63

CENA
- Rotllets de pernil amb espàrrecs / *Rollitos de jamón con espárragos*
- Salmó planxa amb pesols / *Salmón plancha con guisantes*
- Fruita / Fruta

10
ALMUERZO
Sandvitx de titot i oli d'oliva
Sandwich de pavo y aceite de oliva

- Pa integral - Encisam, tomaca, panses, poma
- *Pan integral - Lechuga, tomate, pasas, manzana*
- Arròs d'olla
- *Arroz de cocido*
- Fogoner al forn i verduretes saltades
- *Fogonero al horno y verduritas salteadas*
- Iogurt
- *Yogurt*

FIBRA **Día integral**

Kcal 685 | Prot 34 | Lip 18 | Hc 78

CENA
- Crema de carabasseta / *Crema de calabacín*
- Truita de ceba amb carlota ratllada / *Tortilla de cebolla con zanahoria rallada*
- Fruita / Fruta

11
ALMUERZO
Rosquilletes amb formatget
Rosquilletas con quesito

- Pa - Encisam, tomaca, olives negres, formatge
- *Pan - Lechuga, tomate, aceitunas negras, queso*

Día ecológico

- Guisat de magre
- *Guisado de magro*
- Truita francesa i dacsa saltada
- *Tortilla francesa y maíz salteado*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Kcal 682 | Prot 30 | Lip 24 | Hc 81

CENA
- Wok de gambes amb verdures i fideus d'arròs / *Wok de gambas con verduras y fideos de arroz*
- Fruita / Fruta

12
ALMUERZO
Entrepà de pa integral amb xocolate 72% cacau
Bocadillo de pan integral con chocolate 72% cacao

- Pa - Encisam, tomaca, cogombre, ceba
- *Pan - Lechuga, tomate, pepino, cebolla*
- Potatge de cigrons
- *Potaje de garbanzos*
- Pernilets a la mostassa amb daus de CARLOTA ECO
- *Jamoncitos a la mostaza con dados de ZANAHORIA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 747 | Prot 26 | Lip 33 | Hc 72

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Mousaka vegetal / *Mousaka vegetal*
- Iogurt amb fruits rojos / Yogurt con frutos rojos

13
ALMUERZO
Coques de dacsa amb 1 peça de fruita de temporada
Tortitas de maíz con 1 pieza de fruta de temporada

- Pa integral - Hummus de pésols amb natxos
- *Pan integral - Hummus de guisantes con nachos*

Día integral

- Lasanya bolonyesa vegetal
- *Lasaña boloñesa vegetal*
- Mandonguilles de lluç amb amanida
- *Albóndigas de merluza con ensalada*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA

Kcal 806 | Prot 27 | Lip 28 | Hc 103

CENA
- Carxofes saltades / *Alcachofas salteadas*
- Pannini casolà / *Pannini casero*
- Fruita / Fruta

16
ALMUERZO
Iogur natural amb muesli
Yogurt natural con muesli

- Pa - Encisam, tomaca, olives, ceba morada
- *Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla morada*
- Espaguetis integrals amb tonyina
- *Espaguetis integrales con atún*
- Ou regirat amb pernil dolç
- *Huevo revuelto con jamón york*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 743 | Prot 35 | Lip 24 | Hc 83

CENA
- Hamburguesa de pollastre i verdures amb creïles / *Hamburguesa de pollo y verduras con patatas*
- Fruita / Fruta

17
ALMUERZO
Muffin cassolà d'avena i carlota
Muffin casero de avena y zanahoria

- Pa integral - Galetes salades amb formatge
- *Pan integral - Galletas saladas con queso*
- Amanida completa
- *Ensalada completa*
- Paella valenciana
- *Paella valenciana*

FIBRA **Día integral**

- Gelat
- *Helado*

Kcal 728 | Prot 36 | Lip 25 | Hc 65

CENA
- Sopa de verdures / *Sopa de verduras*
- Sepia plantxa amb amanida / *Sepia a la plancha con ensalada*
- Fruita / Fruta

FALLAS

FALLES València 2026

També comptem amb menù de dieta blana, infantil i menús adaptats a diferents tipus d'al·lèrgies e intoleràncies. Els nostres menús estan avalats per nostre departament de nutrició.

El menú de los días de fallas se puede ver alterado dependiendo del día de cierre por fiestas según cada población

20
ALMUERZO
1 plàtan amb un grapat d'avellanes
1 plátano con un puñado de avellanas

- Encisam, tomaca, raves, dacsa
- *Lechuga, tomate, rábanos, maíz*
- Sopa meravella
- *Sopa maravilla*
- Pannini al gratèn
- *Pannini al gratén*
- Fruita
- *Fruta*

Kcal 670 | Prot 24 | Lip 30 | Hc 56

CENA
- Crema de carabassa / *Crema de calabaza*
- Truita de ceba amb carlota ratllada / *Tortilla de cebolla con zanahoria rallada*
- Fruita / Fruta

23
ALMUERZO
Pa de plàtan casolà
Pan de plátano casero

MEAT FREE MONDAY

- Pa integral - Encisam, capdell, pipes, carlota
- *Pan integral - Lechuga, repollo, pipas, zanahoria*
- Llentilles al curri
- *Lentejas al curry*
- Truita de patatas i tomaca natural
- *Tortilla de patatas y tomate natural*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 691 | Prot 41 | Lip 14 | Hc 78

CENA
- Sopa d'olla / *Sopa de cocido*
- Peix al vapor amb ceba / *Pescado al vapor con cebolla*
- Fruita / Fruta

24
ALMUERZO
Sandvitx vegetal de tomaca, encisam, tonyina
Sandwich vegetal de tomate, lechuga, atún

- Pa - Encisam, tomaca, canonges, cacao
- *Pan - Lechuga, tomate, canónigos, cacao*
- Crema de l'hort
- *Crema de la huerta*
- Mandonguilles jardinera amb cous-cous integral
- *Albóndigas jardinera con cous-cous integral*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 772 | Prot 40 | Lip 22 | Hc 89

CENA
- Broquil saltat / *Brócoli salteado*
- Llenguado a la planxa amb verdures/ *Lenguado a la plancha con verduras*
- Fruita / Fruta

25
ALMUERZO
Iogur natural amb fruits rojos i semilles
Yogurt natural con frutos rojos i semillas

- Pa - Amanida amb escates de serp
- *Pan - Ensalada con escamas de serpiente*
- Arròs de sang de drac
- *Arroz de sangre de dragón*
- Fajidragón (fajites de pernil i formatge)
- *Fajidragón (fajitas de jamón y queso)*
- Boles de Draco
- *Bolas de Draco*

DIA DE DRAGONES

Kcal 775 | Prot 24 | Lip 30 | Hc 83

CENA
- Bullit valencià / *Hervido valenciano*
- Croquetes casolanes amb tomaca / *Croquetas caseras con tomate*
- Fruita / Fruta

26
ALMUERZO
Coques d'arròs i peça de fruita de temporada
Tortitas de arroz y pieza de fruta de temporada

- Pa - Encisam, tomaca, carlota, panses
- *Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, pasas*
- Sopa de lletres
- *Sopa de letras*
- Pollastre en el seu suc amb crispetes
- *Pollo en su jugo con palomitas*
- FRUITA ECO
- *FRUTA ECO*

Día ecológico

Kcal 711 | Prot 22 | Lip 33 | Hc 74

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Pizza al gust / *Pizza al gusto*
- Fruita / Fruta

27
ALMUERZO
Entrepà de pà multicereals amb tomaca, alvocat i oli d'oliva
Bocadillo de pan multicereales de tomate, aguacate y aceite de oliva

- Hummus amb pics integrals
- *Hummus con picos integrales*
- Macarrons provençals (tomaca, xampinyons, formatge, herbes provençals)
- *Macarrones provenzales (tomate, champiñones, queso, hierbas provenzales)*
- Calamar a l'andalusa amb AMANIDA ECO
- *Calamares a la andaluza con ENSALADA ECO*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 885 | Prot 34 | Lip 28 | Hc 105

CENA
- Crema de verdures / *Crema de verduras*
- Truita francesa amb formatge fresc / *Tortilla francesa con queso fresco*
- Fruita / Fruta

30
ALMUERZO
1 peça de fruita de temporada i brick de llet semi
1 pieza de fruta de temporada y brick de leche semi

- Pa integral - Fruits secs
- *Pan integral - Frutos secos*
- Ensalada Cesar
- *Ensalada Cesar*
- Fideuà de marisc
- *Fideuá de marisco*
- Fruita
- *Fruta*

FIBRA **Día integral**

Kcal 683 | Prot 33 | Lip 22 | Hc 65

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Fajitas cassolanes / *Fajitas caseras*
- Iogurt / Yogurt

31
ALMUERZO
Sandvitx de nocilla cassolana
Sandwich de nocilla casera

- Pa - Encisam, tomaca, espèrrecs, olives
- *Pan - Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas*
- Arròs amb bledes
- *Arroz con acelgas*
- Truita de CARABASSETA ECO amb formatge
- *Tortilla de CALABACIN ECO con queso*
- Fruita
- *Fruta*

Día ecológico

Kcal 763 | Prot 47 | Lip 21 | Hc 42

CENA
- Amanida / *Ensalada*
- Lasanya de tonyina i verdures / *Lasaña de atún y verduras*
- Fruita / Fruta

Símbolos ALERGENOS

SOJA | DIÒXID DE SOFRE I SULFITS | ALTRAMUCES | CACAUETS | GLUTEN | CRUSTACIS | FRUITS CORFA | API | OUS | LÀCTICS | MOL·LUSCS | MOSTASSA | PEIX | SÈSAM