



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Safanòria, remolatxa, maiz MACARONS ECO amb tomaca i olives amb formatge gratinat Capricis de calamar calamars arrebossada Fruita en conserva SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita	Lletuga, tomaca, olives Cigrons de l'horta amb hortalisses Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn amb creïlla i salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita
12	13	14	15	16
Lletuga, tomaca, dacsa Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Lluç farcit de pernil i formatge Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i saltat de magre amb verdures. Fruita	Hummus de cigrons amb llesca Crema de coliflor i poma a l'aroma de nou moscada Mandonguilles en salsa carn de porc amb salsa de tomaca Fruita de temporada SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita	Amanida multicolor amb formatge Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Arròs a banda amb peix logurt SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsa Espirals a la provença amb tomaca, hortalisses i formatge Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria Fesols amb verdures especiades amb carlota, carabasseta i porro Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de polit. Fruita
19	20	21	22	23
Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cigrons satay amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita	Lletuga, pepino, olives Crema de bròquil amb crostones casolanes Aletes de pollastre amb creïlles fregides Fruita de temporada SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita de carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Filet de lluç amb salsa de llimona al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, remolatxa LLENTIES ECO amb moniato fresc Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc Putxero complet amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita	Hummus de moniato amb natxos Arròs viudo amb verdures de temporada Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	Focaccia del xef Crema de verdures a la italiana amb olives negres Canelons Salvatore amb carn picada de porc, tomaca, beixame i formatge logurt de la Nonna SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i terra amb ou remenat. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Fesols estofats amb hortalisses Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



SABIES QUE

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3635kj		
869kcal	40.3g	7.8g 12.2g 15.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
90g	22.5g	30.5g 2.7g