



dilluns

Lletuga, llombarda, cogombre ⁰²
Crema arcoiris
de safanòria i remolatxa
Hamburguesa mixta al forn en salsa de hortalisses
de vedella i porc
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, olives ⁰³
Cassoulet de fesols
amb hortalisses
Filet de abadejo a la biscaïna
amb pimentó, all i pebre roig
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

dimecres

Amanida valenciana amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives
Arròs del senyoret
amb peix
logurt

☾ SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, remolatxa ⁰⁵
Potatge de cigrons amb verduretes
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

divendres

Hummus cassolà de safanòria ⁰⁶
amb nachos
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ⁰⁹
LENTILLES ECO amb sofregit de verdures
amb safanòria, ceba i carabasseta
Orly de lluç amb pernil i formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Brècolí paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ¹⁰
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou
Putxero amb pilota
amb cigrons, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, pepino, dacs ¹¹
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre amb poma al forn i grill de tomaca
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ¹²
Fesols a a l'hortolana
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa de porros. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre ¹³
Arròs pilaf amb tomaca
amb espècies
Llonganisses rostides al forn
amb guarnició de verdures saltades
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita



SABIES QUE

Festiu ¹⁶

Lletuga, safanòria, olives ¹⁷
Estofat de lletilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita de ceba
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Verdures gratinades i pollastre a l'ast. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca ¹⁸
Arròs caldós d'hivern amb bolets i carlota
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa de llimona
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre ¹⁹
Cigrons campers
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig
Cassola de magre amb salsa
amb hortalisses
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Amanida completa amb fruita i formatge ²⁰
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs i olives
MACARRONS ECO amb salmó
amb salsa de porros
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²³
Arròs amb salsa de tomaca
Remenat d'ou amb patates de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre ²⁴
Fesols juliana
amb safanòria, carabasseta i porro
Cuixa de pollastre a la caçadora
amb xampinyó, pimentó roig i porro
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ²⁵
Espaguetis amb tomaca i xampinyó
amb formatge
Abadejo rostit
amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Amanida dels Alps ²⁶
Crema Leipziger
crema alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria
Mandonguilles Bavareses al forn amb chucrut
de carn de porc
logurt Hansel i Gretel

☾ SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

Lletuga, dacs, olives ²⁷
Cigrons amb verdures
amb ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- eco Ingredientes ECO
- ☾ De temporada
- ☾ Gastronomia local
- ☾ Proteïna vegetal
- ☾ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3305kj		
790kcal	38.9g	14.9g 12.3g 7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
76g	8.2g	27.7g 2.5g