



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ 🍷 Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita	² Festiu	³ Festiu
⁶ Festiu	⁷ Festiu	⁸ Festiu	⁹ Festiu	¹⁰ Festiu
¹³ Festiu	¹⁴ 🍷 Hummus de cigrons amb nachos Arròs al forn amb verdures de primavera Capricis de calamar calamars arrebossada Fruita en conserva 🌙 SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives 🍷 Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	¹⁶ Lletuga, remolatxa, safanòria Crema jardí amb crostones casolanes crema de verdures Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita	¹⁷ Lletuga, tomaca, pepino 🍷 Cassoulet de fesols casolanes amb hortalisses Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	²⁰ Lletuga, safanòria, olives 🍷 Cigrons satay amb carbassa, llet de coco i coriandre Remenat d'ou amb patates de l'oest amb creïlla i formatge Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita	²¹ 🍷 Hummus de cigrons amb llesca ²² 🍷 Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Filet de abadejo a la vasca al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	²³ Amanida completa amb fruita i formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Guisat de creïlla i magre amb hortalisses logurt 🌙 SOPAR: Amanida de peix i hamburguesa. Fruita	²⁴ Lletuga, dacsa, olives 🍷 Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Filet de lluç a la taronja al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Consomé i llom amb allada. Fruita
Lletuga, tomaca, llombarda ²⁷ 🍷 Estofat de LLENTILLES ECO llauradores amb safanòria, carabasseta i ceba Truita de carabasseta Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	²⁶ Lletuga, pepino, olives Arròs amb carxofesde temporada Filet d'abadejo arrebossat casolà amb farina de dacsa Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	²⁸ Lletuga, safanòria, dacsa ²⁹ Crema de pastanaga, poma i gingebre Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	³⁰ 🍷 Zatziki amb tosta 🍷 Salsada grega tomaca, olives negres, cogombre i formatge 🍷 Musaka casolana amb carn picada de porc, albergínia i formatge Flam de formatge 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i pollastre en salsa. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns de la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuidat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE ?

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3468kj		
829kcal	38.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	19.3g	28.8g
		Sal
		2.5g