



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

<p>Lletuga, safanòria, dacsa 01</p> <p>Crema de pastanaga i poma</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb carn de porc i verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa meravella i peix blau en papillote amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino 02</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la biscaina amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i pit de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 03</p> <p>Fesols a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita francesa amb formatge Lacti</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 04</p> <p>Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Abadejo rostit amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 05</p> <p>LLENTILLES ECO llauradores amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó</p> <p>Cuixa de pollastre amb pepitoria al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Saltat de creïlles amb verdures i poliu marinat. Fruita</i></p>
---	--	--	--	--

<p>Lletuga, llombarda, dacsa 08</p> <p>Crema de bròquil amb crostones casolanes</p> <p>Magre amb tomaca al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 09</p> <p>Cigrons amb verdures amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Tortilla de creïlla i ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Amanida mixta amb formatge encisam, tomaca, carlota, dacsa, olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre 11</p> <p>Fesols a a l'hortolana amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltada al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalus i peix blanc en salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Ensalada de pasta amb macarrons integrals amb tomaca, tonyina, ceba, dacsa i olives</p> <p>Salmó al forn salsa de soja i llima</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles fornera i *fajitas de llom amb verdures. Fruita</i></p>
--	---	---	---	--

<p>Lletuga, safanòria, llombarda 15</p> <p>Guisat de LLENTILLES ECO juliana amb ceba, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre al estil chimichurri al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pésols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 17</p> <p>Arròs de l'horta amb ceba, carlota, pimentó i tomaca</p> <p>Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de poliu marinades. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 18</p> <p>Cigrons campers amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>	<p>Ensalada d'estiu amb formatge lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Pizza casolana amb verdures. Fruita</i></p>
---	--	---	---	--

22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

29 Festiu	30 Festiu
---------------------	---------------------

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Greix	ACS	
4008kj			
958kcal	50.2g		10.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	21.3g	33.1g	2.6g