



**dilluns**      **dimarts**      **dimecres**      **dijous**      **divendres**

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 en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite 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.

**04** Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema de remolatxa amb carlota**  
**Capritx de calamar**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Sopa juliana i regirat de aixets. Fruita*

**05** Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Cigrons de l'horta**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita*

**06** Amanida valenciana amb formatge  
 amb lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  
**Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural**  
 amb costella de porc i cigrons  
*Gelat*  
*SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita*

**07** Lletuga, dacsa, cogombre  
**Fesols amb verdures especiades**  
 amb carlota, carabasseta i porro  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita*

**08** Hummus de cigrons amb llesca  
**Espaguetis integrals amb tomaca**  
 amb formatge  
**Salmó al forn salsa de soja i llima**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita*

**11** Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Dhal de LLENTILLES ECO**  
 amb curri i hortalisses  
**Lluç arrebossat casolà**  
 amb farina de dacsa  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita*

**12** Lletuga, tomaca, safanòria  
**Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega**  
**Magre amb alls tendres**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita*

**13** Snack casolà de llentilla  
**Macarrons integrals a la provenza**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Filet de abadejo amb salsa mery amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita*

**14** Lletuga, llombarda, olivas  
**Cassoulet de cigrons**  
 amb safanòria, ceba i carabasseta  
**Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita*

**15** Lletuga, dacsa, cogombre  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita omple de formatge**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita*

**18** Amanida verda amb formatge  
 lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives  
**Espaguetis integrals amb salmó i xampinyons**  
 amb formatge  
 logurt  
*SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita*

**19** Lletuga, dacsa, cogombre  
**Bròcoli saltat amb creïlla, porro i poma**  
**Llom a les herbes provençals**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita*

**20** Lletuga, tomaca, llombarda  
**Olleta alacantina**  
 amb fesols, LENTEJAS ECO, arròs i hortalisses  
**Truita de ceba**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures.*

**21** Lletuga, dacsa, olivas  
**Arròs amb verdures de temporada**  
 amb ceba, carlota i carxofa  
**Abadejo rostit**  
 amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita*

**22** Hummus de cigrons amb nachos  
**Vichysoisse amb crostones integrals casolanes**  
 crema de creïlla i porro  
**Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita*

**25** Lletuga, safanòria, dacsa  
**LLENTILLES ECO a la jardineria**  
 amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita*

**26** Xips casolans de vegetals frescos  
**Gaspaxto andalús amb cruixent de pa**  
 amb tomaca, pimentó i cogombre  
**Guisat de magre amb creïlla donat i verdures**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita*

**27** Lletuga, dacsa, olivas  
**Arròs especiat amb tomaca**  
**Filet de lluç en salsa verda**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita*

**28** Lletuga, safanòria, olivas  
**Amanida de cigrons**  
 amb ceba, carlota i tomaca  
**Longanisses d'au rostides al forn amb base de ceba caramel·litzada**  
 Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita*

**29** Amanida de col  
**Mac & Cheese**  
 amb macarrons integrals i salsa de formatge  
**Aletes súper ruta 66**  
 Aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa cassolana  
 Gelat  
*SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita*



**SABIES QUE**

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan. Tres dies al mes servirà fruita ecològica.

**CONSELLS SALUDABLES**

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- 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	Creix	ACS	
3506kj			
838kcal	38.2g		7.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal
86g	18.7g	31.3g	2.7g