

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b> carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con tomate, puerro y pimentón</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena, tomate, queso y rollito de ternera rellena. Fruta</i></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

### Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

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

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	4008kj				
	958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono	87g	Azúcares	21.3g	Proteínas	33.1g
				Sal	2.6g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Llom saxònia a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b> amb tomaca triturada, carabasseta i all</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida cèsar i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous ranxeros. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou</p> <p><b>Fideuà gandiense</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b></p> <p><b>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardinera amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pènnil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles gratinades i llom al pebre. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània amb crostons</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> carn picada de porc i tomàquet</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnció de pèsols</b> al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella carbonada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb tomaca, porro y pebre roig</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de titot rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minipizzaa de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra d'hortalisses i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures</b> amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Llom adobat amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i sèpia amb ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella alacantina</b> amb pollastre i magre de porc</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Milfulles d'albergínia, tomaca, formatge i rolet de vedella farcida. Fruita</i></p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

**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·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.



**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
-  Ingredients ECO
  -  Peix sostenible
  -  De temporada
  -  Font d'omega3
  -  Gastronomia local
  -  Suggestiment SOPAR
  -  Proteïna vegetal
  -  Dia menú temàtic
  -  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> con garbanzos</p> <p><b>Lomo de pavo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de pavo</b> con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con tomate, puerro y pimentón</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> con garbanzos</p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos con tomate y champiñón</b> con queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pollo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Helado</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

### Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CBNA
- Dieta vegetariana

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> amb cigrons</p> <p><b>Llom de titot a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b> amb tomaca triturada, carabasseta i all</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb bolets</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou</p> <p><b>Fideuà gandiense</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b></p> <p><b>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardinera amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de titot</b> con tomate y queso</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània amb crostons</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>MACARRONS ECO italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnció de pèsols</b> al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb tomaca, porro y pebre roig</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au rostides al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b> amb cigrons</p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Cargols amb tomaca y xampinyó</b> amb formatge</p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures</b> amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Pollastre amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella de verdures</b> amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Gelat</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

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.

**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

### Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

### Consells saludables

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Savia de soja</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Pesca sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CBNA
- Día temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>03</b> <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Llom a les herbes provençals</b> al forn Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b> <b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses <b>Filet de bacallà al forn</b> Fruita	Hummus de cigrons amb pa <b>05</b> <b>Arròs amb magre</b> <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives <b>06</b> <b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</b> <b>Ou dur amb pernil</b> Savia de soja	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b> <b>Potatge de llentilles jardineria</b> amb hortalisses <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b> <b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses <b>Titot a la llima</b> al forn Fruita	Lletuga, safanòria, olives <b>11</b> <b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca <b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>12</b> <b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Llonganisses d'au al forn</b> Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b> <b>Olleta alicantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita
Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b> <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b> <b>Cigrons juliana</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b> <b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b> <b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b> <b>Guisat de llentilles amb verdures</b> <b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b> <b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre <b>Filet de lluç al caldo curt</b> Savia de soja
<b>Festiu</b> <b>24</b>	<b>Festiu</b> <b>25</b>	<b>Festiu</b> <b>26</b>	<b>Festiu</b> <b>27</b>	<b>Festiu</b> <b>28</b>
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·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.				



**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

### Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomía local
-  Pico sin vegetal
-  Dieta apta para festivo, consulta con tu centro
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega3
-  Sugerencia CBNA
-  Día mentalmático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Pollastre a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de bacallà al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb bolets</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</b></p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>07</b></p> <p><b>Potatge de lletilles jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza vegetal</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de lletilles amb verdures</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>21</b></p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç al caldo curt</b></p> <p>logurt</p>
<p><b>Festiu</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>27</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>28</b></p>
<p>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·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.</p>				

**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de pavo con hortalizas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Dieta apta para festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CBNA
- Dieta vegetariana

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cassola de titot amb hortalisses</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures</b></p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>07</b></p> <p><b>Potatge de lletilles jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pernil</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca</p> <p><b>Cassola de magre amb alls tendres</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Cassola de magre amb alls tendres</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de lletilles amb verdures</b></p> <p><b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>logurt</p>
<p><b>Festiu</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>27</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>28</b></p>
<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.</p>				

**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
  - Peix sostenible
  - De temporada
  - Font d'omega3
  - Gastronomia local
  - Suggestiment SOPAR
  - Proteïna vegetal
  - Dia menú temàtic
  - Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b> carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con tomate, puerro y pimentón</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Helado</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

### Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pícnal vegetal
- Dieta apta de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CBNA
- Dieta vegetariana

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Llom saxònia a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b> amb tomaca triturada, carabasseta i all</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou</p> <p><b>Fideuà gandiense</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b></p> <p><b>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pènnil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània amb crostons</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> carn picada de porc i tomàquet</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnció de pèsols</b> al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb tomaca, porro y pebre roig</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures</b> amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Llom adobat amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella alacantina</b> amb pollastre i magre de porc</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Gelat</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

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·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.



**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'òmega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea con picatostes</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</b> carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con tomate, puerro y pimentón</p> <p><b>Pollo deshuesado en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Lomo adobado con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena, tomate, queso y rollito de ternera rellena. Fruta</i></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

### Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Pícnal vegetal
-  Día temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	4008kj				
	958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
	87g	21.3g	33.1g	2.6g	










dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Llom saxònia a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b> amb tomaca triturada, carabasseta i all</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida cèsar i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita</i></p>	<p>Humus de cigrons amb llesca <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous ranxeros. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou</p> <p><b>Fideuà gandiense</b> amb peix</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b></p> <p><b>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardinera amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pènnil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles gratinades i llom al pebre. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània amb crostons</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> carn picada de porc i tomàquet</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnció de pèsols</b> al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella carbonada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb tomaca, porro y pebre roig</p> <p><b>Pollastre desossat en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de titot rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minipizzaa de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra d'hortalisses i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures</b> amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Llom adobat amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i sèpia amb ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella alacantina</b> amb pollastre i magre de porc</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Milfulles d'albergínia, tomaca, formatge i rolet de vedella farcida. Fruita</i></p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

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·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.

**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
-  Ingredients ECO
  -  Peix sostenible
  -  De temporada
  -  Font d'omega3
  -  Gastronomia local
  -  Suggestiment SOPAR
  -  Proteïna vegetal
  -  Dia menú temàtic
  -  \* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Pesca sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CBNA
- Día mentimeter
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de bacallà al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</b></p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b></p> <p><b>Potatge de lletilles jardinera</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pernil</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de lletilles amb verdures</b></p> <p><b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre</p> <p><b>Filet de lluç al caldo curt</b></p> <p>logurt</p>
<p><b>Festiu</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>27</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>28</b></p>
<p>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·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.</p>				



**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Pesca sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CBNA
- Día mentimeter
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de bacallà al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Pollastre en el seu suc</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</b></p> <p><b>Cassola de magre amb alls tendres</b> al forn</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>07</b></p> <p><b>Potatge de lletilles jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pernil</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Pernil i formatge</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p><b>Pernil i formatge</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de lletilles amb verdures</b></p> <p><b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre</p> <p><b>Filet de lluç al caldo curt</b></p> <p>logurt</p>
<p><b>Festiu</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>27</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>28</b></p>
<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.</p>				

**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Pesca sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CBNA
- Dieta mediterránea
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de bacallà al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</b></p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>07</b></p> <p><b>Potatge de lletilles jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pernil</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca</p> <p><b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de lletilles amb verdures</b></p> <p><b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre</p> <p><b>Filet de lluç al caldo curt</b></p> <p>logurt</p>
<p><b>Festiu</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>27</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>28</b></p>
<p>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·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.</p>				



**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de alubias con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				

No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

### Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Dieta apta de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CBNA
- Lácteos sin lácteos

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>03</b> <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Llom a les herbes provençals</b> al forn Fruita	Lletuga, llombarda, dacsca <b>04</b> <b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses <b>Filet de bacallà al forn</b> Fruita	Hummus de cigrons <b>05</b> <b>Arròs amb magre</b> <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives <b>06</b> <b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</b> <b>Ou dur amb formatge</b> logurt	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>07</b> <b>Potatge de cigrons a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Pizza "sense gluten" de pernil</b> amb tomaca Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b> <b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses <b>Titot a la llima</b> al forn Fruita	Lletuga, safanòria, olives <b>11</b> <b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca <b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn Fruita	Lletuga, dacsca, olives <b>12</b> <b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>13</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Llonganisses d'au al forn</b> Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, pepino <b>14</b> <b>Fesols amb verdures</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita
Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b> <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b> <b>Cigrons juliana</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b> <b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b> <b>Filet de abadejo en salsa mery</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives <b>20</b> <b>Guisat de fesols amb verdures</b> <b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn Fruita	Lletuga, llombarda, dacsca <b>21</b> <b>Paella alacantina</b> amb magre i pollastre <b>Filet de lluç al caldo curt</b> logurt
<b>Festiu</b> <b>24</b>	<b>Festiu</b> <b>25</b>	<b>Festiu</b> <b>26</b>	<b>Festiu</b> <b>27</b>	<b>Festiu</b> <b>28</b>
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·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.				

**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de pavo con hortalizas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>05</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>07</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>18</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b></p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Pavo al limón</b> al horno</p> <p>Yogur</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pico sin vegetal
- Dieta apta para festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CBNA
- Lácteos

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>04</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cassola de titot amb hortalisses</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>05</b></p> <p><b>Arròs amb magre</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures</b></p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>07</b></p> <p><b>Potatge de lletilles jardinera</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de pernil</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>10</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca</p> <p><b>Cassola de magre amb alls tendres</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>12</b></p> <p><b>Estofat viud de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>13</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>18</b></p> <p><b>Cigrons juliana</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>19</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Cassola de magre amb alls tendres</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives <b>20</b></p> <p><b>Guisat de lletilles amb verdures</b></p> <p><b>Llom amb estragó a l'estil francès</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsca <b>21</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre</p> <p><b>Titot a la llima</b> al forn</p> <p>logurt</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festiu</b></p>
<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.</p>				

**"No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor"**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
  - Peix sostenible
  - De temporada
  - Font d'omega3
  - Gastronomia local
  - Suggestiment SOPAR
  - Proteïna vegetal
  - Dia menú temàtic
  - Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.