

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz ⁰¹ Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ⁰² Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Dentón en salsa de puerro al horno Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ⁰³ Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno con especias Lácteo CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria ⁰⁴ Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marindao. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁸ LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ⁰⁹ Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta	¹⁰ Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta	Lechuga, maíz, olivas ¹¹ Garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ¹² Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate ³ Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada CENA: Patatas pañadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz ¹⁵ Crema de zanahoria y manzana Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ¹⁶ Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta	Lechuga, maíz, olivas ¹⁷ Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁸ LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta	¹⁹ Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado CENA: Pizza casera de verduras. Fruta
²² Festivo	²³ Festivo	²⁴ Festivo	²⁵ Festivo	²⁶ Festivo
²⁹ Festivo	³⁰ Festivo	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.		



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguay, manzana, pera y plátano.

Las ensaladas de los viernes incluirán fruta

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3914kJ		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
109g	19.17g	53.34g
		2.29g



SABIES QUE

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

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

Las ensaladas de los viernes incluirán fruta

CONSELLS SALUDABLES

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

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3914kJ		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
109g	19.17g	53.34g
		2.29g

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa

Crema de bròcoli
amb creilla, bròcoli i ceba

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillote amb verdures. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, olives

Espaguetis integrals a la italiana
amb tomaca i formatge

Déntol en salsa de porro

al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa

Mongetes amb hortalisses
amb creilla, safanòria i carabasseta

Llom a l'estil gadità amb ceba
façana

al forn

Lacti

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria

Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola

amb creilla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Saltat de creilla amb verdura i pol·lit marindao. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives

Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Filet d'abadejo a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i truita de creilla. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creilla, ceba, pimentó i safanòria

Magre amb salsa de tomàquet casolana
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta

Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa
al forn amb safanòria i pimentó roig

Fruita de temporada

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

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives

Arròs del senyore
amb peix i marisc
logurt artesà

SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortolana
amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó

Truita de creilla

Fruita de temporada

SOPAR: Gaspatxo andalusí i peix blanc en salsa mery. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals a la siciliana
samfaina, olives negres i tomaca

Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de pastanaga i poma
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Pésols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb safanòria, ceba i porro

Cuixa de pollastre en pepitòria
amb verdures al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca i olives
amb formatge gratinat

Filet de lluç al amb picada d'all i julivert
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i xulles de pol·lit marinades. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
LLENTIES ECO juliana
amb ceba, safanòria i pimentó

Truita de creilla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofo
Gelats

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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·liciti 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.