

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
09	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta	Lechuga, pepino, olivas Crema de legumbres con hortalizas Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimienta Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimienta y judía Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa castellana con fideos de ave con huevo Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta	Lechuga, pepino, olivas Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta
16	17	18	19	20
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de verduras campestre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza de york y queso Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta	. Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta
23	24	25	26	27
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Albóndigas en guiso de tomate al horno Fruta de temporada CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz MACARRONES ECO a la provenzal con tomate y verduras Filete de abadejo al limón y romero al horno Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Alubias a la hortelana con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta	. Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta	Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta
30	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.			
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de calabacín y puerro Longanizas con salsa de cebolla caramelizada carne de cerdo al horno Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa amb samfaina de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimientó Fruita de temporada SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa castellana amb fideus d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Fesols a la camperes amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Espirals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Pizza de york i formatge Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita	. Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives Arròs del senyoret amb peix logurt SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Lentilles amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Mandonguilles amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca MACARRONS ECO a la provençal amb tomaca i verdures Filet d'abadejo a la llima i romer al forn Fruita de temporada SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Mongetes a l'hortolana amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita	Hummus amb nachos Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou i cigrons Cuixa de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada carn de porc al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			

Activitats did@ctiX

Sabies que...

Consells saludables

Benvinguts de nou! Aquest nou curs ho aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	