

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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·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.</p>			<p>Festiu</p>	<p>1</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Crema de bullit</b> amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p><b>Llome saxònia en salsa</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Milfulls d'albergínia amb formatge i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Fesols a la camperes</b> amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Carabassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç a la mediterrània</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Macarrons napolitana</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la portuguesa</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Crema de carabasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de cigrons</b> amb creïlla, safanòria i pebrot vermell</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Creïlles forneres i truita de verdures. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Crema arc de Sant Martí</b> crema de pastanaga i remolatxa</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa verd</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives</p> <p><b>Lenties juliana</b> amb verdures</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>Amanida de tardor</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i tonyina</p> <p><b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca</b> amb costella de porc i cigrons</p> <p>logurt</p> <p><b>SOPAR:</b> Tumbet mallorquí i truita farcida de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Mongetes blanques amb verdures especiades</b> amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza de york i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Verdures saltades i cuixa de pollastre al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Lenties amb moniato rostit</b> amb verdures</p> <p><b>Varetes de lluç</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, remolatxa</p> <p><b>Arròs campestre</b> pèsols, coliflor, xampinyó</p> <p><b>Fricandó d'au</b> amb carn de titot al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons de l'horta</b> amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p><b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Amanida caprese i cassola de magre. Fruita</p>	<p><b>Dip &amp; Crunch</b> hummus de cigrons amb nachos</p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b> macarrons amb salsa de formatge</p> <p><b>Cowboy BBQ burger</b> Hamburguesa mixta amb salsa amb espècies barbaçoa (de porc i titot al forn)</p> <p><b>Núvols de fruita encapsulada</b> Gelatina</p> <p><b>SOPAR:</b> Panzarella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Menestra de verdures y ous al plat. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Sopa castellana amb fideus</b> d'au amb ou</p> <p><b>Llonganisses rostides amb salsa lionesa</b> carn de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Verdures saltades i truita d'espinacs amb formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p><b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Orly de lluç amb pernil i formatge</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Coliflor gratinades amb formatge i filet de vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives</p> <p><b>Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p> <p><b>SOPAR:</b> Milfulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Arròs amb verdures</b> amb pèsols, ceba i xampinyó</p> <p><b>Filet de abadejo amb salsa d'olives</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Escalivada i pit de pollastre al grill. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Potatge de cigrons</b> amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p><b>Truita amb creïlla i ceba</b> Fruita de temporada</p> <p><b>SOPAR:</b> Poke de peix blau. Fruita</p>

**“La gran partida”**

Tentacions americanes

**Sabies que...**

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

**Consells saludables**

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	