

dilluns

02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca al pesto i truita de pebrot. Fruita

dimarts

03 Lletuga, remolatxa, cogombre
Arròs amb salsa de tomaca
Abadejo en salsa mery amb pèsols al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita

dimecres

04 Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons campers amb tomaca, porro i carabasseta
Pizza de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc amb samfaina. Fruita

dijous

05 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
MACARRONS ECO amb verdures al curri amb tomaca
Truita de creilla
Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i vedella en salsa verda. Fruita

divendres

6 Festiu

09 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Llentilles a la jardinera amb creilla, safanòria i carabasseta
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau a l'anet. Fruita

10 Lletuga, safanòria, dacsa
Macarrons toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al piquillo lleuger amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i xulles de titot rostides. Fruita

11 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la italiana de porc al forn amb salsa de carn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

12 **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó iogurt

SOPAR: Moniato rostit i truita tonyina. Fruita

13 Lletuga, remolatxa, cogombre
Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil
Truita amb creilla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sèmola i llom al pebre. Fruita

16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Crema de pèsols i poma
Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i sípia amb ceba. Fruita

17 Lletuga, remolatxa, cogombre
Sopa extremenya d'au amb fideus i ou
Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb pèsols al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures amb ou escalfat. Fruita

18 Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Cassola de LLENTILLES ECO hortelanes amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Creilles panaderes i titot amb salsa de iogurt. Fruita

19 Lletuga, safanòria, dacsa
Macarrons amb tomaca rostit i olives negres amb formatge gratinat
Truita de creilla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures gratinades i Llom rostit amb carabasseta. Fruita

20 **Fusió tex mex** hummus de cigrons amb nachos
Arròs Azteca amb verdures
Tacs mariachis amb tires de pollastre, pebrot i espècies
El dolç cor de México Nestlé Gold Mousse Vainilla

SOPAR: Verdures a les fines herbes i peix blanc a la llima. Fruita

23 Festiu

Festiu

24 Festiu

Festiu

25 Festiu

Festiu

26 Festiu

Festiu

27 Festiu

Festiu

30 Festiu

Festiu

31

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.

Aventures en America del Sur

Sabies que...

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment 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
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	