

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **03**

Crema de pastanaga i remolatxa amb hortalisses

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba, pernil salat i pastís de salmó. Fruita

dimarts

Hummus de cigrons amb nachos **04**

Macarrons pomodoro amb tomàquet, safanòria, ceba, orenga i formatge

Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i vedella amb salsa de pimneta. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **05**

LLENTILLES ECO llauradores amb creïlla, safanòria i ceba

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Sèmola d'arròs i peix blanc al forn amb verdures. Fruita

dijous

Amanida d'hivern lletuga, tomaca, carlota, dacsa, ou, tonyina i olives

Arròs del senyoret amb lluç i marisc

logurt

SOPAR: Verdures a les fines herbes i pit de pollastre amb salsa. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, dacsa **07**

Fesols de l'horta amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Cuixa de pollastre rústica al romaní al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Velouté de bolets i truita de formatge. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **10**

Lentejas amb sofregit de verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i pollastre marinat amb picada de vegetals.

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **11**

Sopa coberta amb esteles d'au amb ou

Llom adobat a l'all al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous amb verdures i Shakshuka. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, dacsa **12**

Crema de carbassa a l'aroma de comí

Fricandó d'au amb carn de titot al forn i verdures

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al curri. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda **13**

Arròs amb magre i verdures amb tomaca, ceba i xampinyó

Filet de lluç a la marinera al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria

Fruita de temporada

SOPAR: Patates farcides d'espínacs amb formatge i llom a la planxa. Fruita

divendres

Lletuga, cogombre, olives **14**

Cigrons campers amb tomaca, porro i carabasseta

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pasta de full de pera, ceba caramel·litzada amb formatge. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **17**

Crema de pèsols i poma

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de fideus i sípia cebada. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, cogombre, olives **18**

Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou

Llom torrat a les herbes provençals al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Patates fornera i pit de pollastre campese. Fruita

dimecres

Amanida completa amb fruita enciam, tomaca, safanòria, dacsa, ou, tonyina i pinya

MACARRONS ECO all'amatriciana amb tomaca, bacon i formatge

logurt

SOPAR: Parellada de verdures i carbonada de vedella. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda **20**

Olleta de la plana fesols amb xoriço i pernil

Truita amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Carbassa rostida i peix blanc a la pamesana. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb tosta **21**

Arròs amb tomaca

Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Timbal de verdures i truita francesa. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **24**

Llentilles a la jardinera amb creïlla, safanòria i carabasseta

Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Albergina pamesana i llom amb salsa de hortalisses. Fruita

dimarts

Lletuga, cogombre, olives **25**

Crema mediterrània amb formatge

Cuixa de pollastre amb poma al forn i grill de tomàquet al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i tacs de lluç amb pinya i ceba. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, dacsa **26**

Arròs viudo amb verdures

Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i titot a l'estil grec. Fruita

dijous

Primaveres d'orient roulet de primavera amb verdures estil juliana

Pad thai tailandés espaguetis amb carn picada de porc, salsa de soja i hortalisses

Fiam de drac fiam de vainilla

SOPAR: Verdures gratinades i peix blau anet. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, cogombre, olives **28**

Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria, espínac i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa coberta i truita de xampinyó amb carabasseta. Fruita



Sabíes que:

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'òmega 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
3271kj				
782kcal	37.1g	6.7g	12.3g	13.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
77g	8.1g	29.9g	2.5g	

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS / INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que pateixen al·lèrgies alimentàries ja que són comuns en la població (glutè, lactosa, etc.). Informe a la cuinera del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dietari i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial, pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.

