

### dilluns

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGIA I INTOLERÀNCIA: Aquest menú és apte per a persones amb patologies al·lèrgiques o intoleràncies alimentàries, davant dels al·lèrgens més comuns, segons la Llei 17/2011 (RE 1169/2011), anexo II, punt 1, a la indicació 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 pots dirigir-te al seu centre de necessitat especial que componen els plats servits.

### dimarts

### dimecres

1

**Festiu**

### dijous

2

**Festiu**

### divendres

3

**Festiu**

6

**Festiu**

07

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Estofat de lletilles** amb creïlla, safanòria i ceba

**Orly de lluç** varetes de lluç

Fruita de temporada

*SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plato. Fruita*

08

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives

**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca** amb costella de porc i cigrons

logurt

*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau a la marinera. Fruita*

09

Lletuga, safanòria, dacsca

**MACARRONS ECO italiana** amb tomaca i formatge

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

*SOPAR: Verdures gratinades i aletes de pollo rostides. Fruita*

10

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Crema castellana** de cigrons amb hortalisses

**Pizza de york i formatge** amb tomaca

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa coberta i rotllet de vedella amb formatge. Fruita*

13

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa coberta amb fideus** d'au amb ou

**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa

Fruita de temporada

*SOPAR: Pèsols amb ceba i titot a les herbes provençals. Fruita*

14

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs amb tomaca**

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de verdures i peix blau al papillote. Fruita*

15

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cassoulet de fessols** amb patata, carabasseta i ceba

**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona** llom saxonia al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Escalivada i pastis de verdures. Fruita*

16

Lletuga, safanòria, cogombre, olives

**Macarrons amb pesto de alfàbega** amb tomaca i formatge

**Abadejo en salsa verde** al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

*SOPAR: Saltear de minestra de verdures i cuixa de pollastre amb salsa de xampinyons. Fruita*

17

Lletuga, remolatxa, dacsca

**LLENTILLES ECO de la iaia** amb xoriço i os de pernil

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

*SOPAR: Creïlles fornera i peix blau a lesques. Fruita*

20

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de carabasseta i porro**

**Llonganisses amb samfaina mallorquina** de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a la llima. Fruita*

21

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Olleta de cigrons amb verdures**

**Escalop de lluç amb pernil i formatge**

Fruita de temporada

*SOPAR: Coliarros i truita de pernil serrà. Fruita*

22

**Amanida d'hivern** lletuga, tomaca, carloteta, dacsca, ou, tonyina i olives

**Fideus a la cassola amb titot** amb verdures

logurt

*SOPAR: Salteat de verdures amb creïlla i peix blau a la planxa. Fruita*

23

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Fessols a l'hortolana** amb verdures

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita de temporada

*SOPAR: Bullit valencià i vedella amb salsa de verdures. Fruita*

24

Lletuga, safanòria, dacsca

**Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada**

**Filet d'abadejo a l'Hawaiana** cebat amb pinya al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i cuixa de pollastre a l'all. Fruita*

27

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Lentilles amb moniato rostit** amb verdures

**Llom adobat en salsa al toc de pebre** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Wok de verdures i tuita farcida de formatge. Fruita*

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs tres delícies** amb hortalisses, pèsols i pit de titot

**Filet de lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Hummus de cigron amb palets integrals i xulles de titot amb espècies. Fruita*

29

Lletuga, dacsca, remolatxa

**Cigrons vidus** amb verdures

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita de temporada

*SOPAR: Carabassa rostida i peix blau amb hortalisses. Fruita*

30

**Amanida grega** Engiam, tomàquet, cogombre i olives negres

**Kartoffelsuppe amb crostons** crema de creïlla amb hortalisses

**Fish & Chips** bacallà de lluç arrebossat amb creïlles xips

**Sabor a xocolata de la vella Europa** xam de xocolata

*SOPAR: Pimentons rojos amb ceba i pit de pollastre a la planxa. Fruita*

31

Hummus de cigrons amb nachos

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

**Cuixa de pollastre al cilindró** al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Creïlles gratinades i sipia amb salsa meny. Fruita*

**EXPLORANT**

**EUROPA**

**Sabies que...**

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

**Consells saludables**

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

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

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3539kJ				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	