

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de carabasseta amb crostons
Llom adobat a la portuguesa
amb safanòria, ceba, all
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita

dimarts

Hummus de cigrons amb nachos
Arròs amb salsa de tomaca
Lluç amb amaniment d'all i julivert
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Guisat de fresols juliana
amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramel·litzada. Fruita

dijous

Amanida súper verda amb fruita
lletuga, olives, cogombre, dacsa, tonyina i pinya
Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
logurt artesà

SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Estofat de llentilles
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa de putxero amb fideus
d'au amb ou
Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada
carn de porc al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Xips de creïlla i sípia amb salsa mery. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Cigrons a l'hortolana
amb verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Cuixa de pollastre amb salsa de pera amb pèsols
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO al pesto d'allfàbega
amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita

Amanida valenciana amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Taronja valenciana ECO

SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria i taronja
Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb magre i verdures
amb tomaca, ceba i xampinyó
Lluç farcit de pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i porro
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita

Kachumbari
lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona
Macarrons a l'aroma marroquina
amb tomaca, espècies i formatge gratinat
Yassa
cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes amb llimona al forn
Coca Mombasa
coca de llanta

SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
LENTILLES ECO de l'horta
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. 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·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.



Desafiaments en Africa



Sabíes que:

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables:

Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡Aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	19.3g	32.9g	2.4g	