



De volta a casa:
Lliçons per a
compartir

Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma,
maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos
beneficis: enfortir músculs i ossos,
millorar l'estat d'ànim, passar temps amb
les nostres amistats... Aprofita per a
practicar-ho a l'aire lliure!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió 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
3573kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	

dilluns

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.

dimarts

dimecres

dijous

Festiu

divendres

Festiu

05

Lletuga, safanòria, dacsa

Guisat de lleties juliana
amb creïlla, safanòria i carabasseta

Calamar la romana
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la
florentina. Fruita

06

Hummus de cigrons amb tosta

**Crema de verdures camperes
amb formatge**
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

**Cuixa de pollastre a les fines
herbes amb pèsols**
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix
blanc a la taronja. Fruita

07

Lletuga, cogombre, dacsa

Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al
curri. Fruita

08

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina

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

logurt artesà

SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria.
Fruita

09

Lletuga, safanòria, remolatxa

**MACARRONS ECO al pesto de
llima**
amb formatge

3 **Salmó en salsa de porros**
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en
salsa. Fruita

12

Lletuga, remolatxa, dacsa

Vichysoise
crema de creïlla i porro

**Llonganisses amb salsa de ceba
caramel·litzada**
carn de porc al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en
ceba. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria

Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de
pernil dolç. Fruita

14

Lletuga, dacsa, olives

Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot

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

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i
xulles de titot rostides. Fruita

15

Lletuga, llombarda, olives

**LLENTIES ECO amb sofregit de
verdures**
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Rataouille de verdures i llom al
pebre. Fruita

16

Lletuga, cogombre, dacsa

Sopa castellana amb lletres
d'au amb ou

Crispy chicken
hamburguesa de pollo

Fruita de temporada

SOPAR: Pipirina i xuquet de peix blanc.
Fruita

19

Lletuga, safanòria, llombarda

**Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega**

Braó de porc al pebre roig
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la
planxa amb serrà. Fruita

20

Lletuga, cogombre, dacsa

MACARRONS ECO a la siciliana
safanòria, olives negres i tomaca

Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Xips de creïlles especiades i
pernillets de pollastre rostits. Fruita

21

Lletuga, dacsa, olives

Cigrons campers
amb tomaca, porro i carabasseta

Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i
vedella farcida de pernil amb formatge.
Fruita

22

Lletuga, tomaca, llombarda

Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures

**Cuixa de pollastre amb alls amb
festival de dacsa**
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc
gratinat. Fruita

23

Hummus de cigrons amb nachos

Arròs amb salsa de tomaca

**Filet d'abadejo en salsa mery
amb pèsols**
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca amb ceba i titot en salsa
de tomaca. Fruita

26

Lletuga, safanòria, dacsa

Llenties a la jardineria
amb creïlla, safanòria i carabasseta

Lluç farcida de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i magre amb
hortalisses. Fruita

27

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina

Espirals gratinats a la bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Graellada de verdures i ous
ranxers. Fruita

28

Lletuga, dacsa, olives

**Mongetes amb verdures
especiades**
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

**Truita amb creïlla i ceba
caramel·litzada**
Fruita de temporada

SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa.
Fruita

29

Amanida de l'horta
lletuga, tomaca, cogombre

Pastissos de la terreta
amb tomaca i tonyina

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofé

Frescor mediterrani
Gelats

SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les
fines herbes. Fruita

30

Lletuga, safanòria, olives

Sopa de peix amb estrelletes

Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria
ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida russa i peix blanc
gratinat. Fruita