

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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.



Lletuga, safanòria, dacsca **06**
Sopa de putxero amb fideus
d'au amb ou
Mandonguilles de lluç guisades
amb patates dau
al forn amb salsa de verdures casolana
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de carabassa i ales de
pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llome saxònia en salsa amb daus
de safanòria
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Mini pizzes d'albergínia i pollet
rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsca **20**
Arròs amb bolets
Capricis a la romana
de calamar
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Wok de verdures i cuixa de
pollastre rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **27**
Lentilles de l'horta
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Llom adobat en salsa al toc de
pebre
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa d'au amb sémola i truita
de creïlla. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsca **07**
Guisat de fresols juliana
amb verdures
Magre amb salsa de tomàquet
casolana
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Creïlla rostida al pebre roig i
truita de tonyina. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsca **14**
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Filet de lluç al llima
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Carabasseta en ceba i magre
estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre **21**
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb alls
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bròcoli paradís amb regirat d'ou.
Fruita

Hummus de cigrons amb nachos **28**
Arròs amb verdures
amb xampinyó, ceba i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bollit valencià i pollastre guisat.
Fruita

Lletuga, dacsca, olives **01**
MACARRONS ECO a la siciliana
sambaina, olives negres i tomaca
Filet de abadejo al forn amb all i
julivert
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de verdures i filet de llom
rostit. Fruita

Amanida mediterrània **08**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i
tonyina
Arròs al forn amb embotit
valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

 **SOPAR:** Sopa d'au i titot a les herbes
provençals. Fruita

Lletuga, cogombre, olives **15**
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa juliana i ou a la planxa.
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **22**
MACARRONS ECO a la toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet d'abadejo amb salsa de
porro
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de safanòria i vedella en
salsa. Fruita

Amanida mixta amb tonyina **29**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives
Espaguetis a la bolonyesa
gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en
cebda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **02**
Lentilles pageses
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Hamburguesa de coliflor i
formatge
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Fesols tendres en ceba i regirat
de porros. Fruita

Festiu

9

Lletuga, safanòria, remolatxa **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Cuixa de pollastre al estil
chimichurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Verdures a la provençal i peix
blau al curri. Fruita

Festiu

10

Hummus de cigrons amb pa **16**
Macarrons amb tomàquet al toc
de curri amb formatge
amb tomaca
Giosses de pollastre
amb verdures
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de coliflor i peix blanc
arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **23**
Cassoulet de cigrons
amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix
blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsca **30**
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Rotí de titot torrat
al forn
logurt artesà

 **SOPAR:** Xampinyó amb allada i rustidera
de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **17**
MACARRONS ECO juliana
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

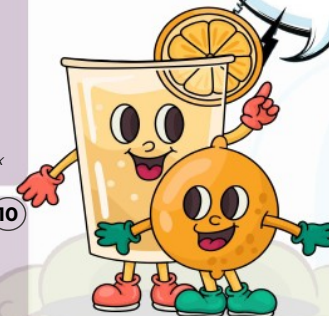
 **SOPAR:** Tacs de peix amb braves de
carabassa. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **24**
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llonganisses rostides amb salsa
lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Creïlles gratinades i sépia en
salsa verda. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **31**
Fesols a la jardinera
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Albergínia farcida i llesca amb
hummus. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES

SABIES QUE

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Som al mes de les carbasses, cols, pomes,
peres i magranes. Opció temporada, per
la qual cosa les podem menjar en el
millor estat de maduració i nutritiu.
Aprofiteu i gaudiu dels sabors que ens
ofereix aquesta època de l'any!

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Dia menú temático
-  Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3573kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		2.9g