



di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Orly de lluç farcit de york i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Crema Country grill
de verdures rostides
Crispy chicken
pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa de picadillo amb fideus
d'au amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i titot al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita.

Lletuga, safanòria, olives
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Braó de porc al pebre roig
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i porro
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Hummus de cigrons amb tosta
MACARRONS ECO al pomodoro e funghi
amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa meri amb pèsols saltats
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i bròcoli. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Estofaat de LLENTIES ECO amb moniato rostit
amb hortalisses
Platija en tempura
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
MACARRONS ECO amb salsa de carabassa i formatge
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Llenties camperes
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Arròs de muntanya
amb magre i verdures
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de pèsols i pera
Magre amb salsa de tomàquet casolana
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Amanida de tardor
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
logurt

SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema grega
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos
 Sopa Saloona
amb comí, verdures i pollastre
 Pollastre estil Orient Mitjà
amb canyella i cúrcuma
Kéfir

SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Sopa castellana amb estrelletes
d'au amb ou
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo a la biscaïna
al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
Fruita de temporada

SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
 Fesols a la jardinera
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui,
taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues
més energia, millors idees i un cor fort.
Cuida les teues hores de somni i
creixeràs feliç i sa!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 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	Creix	ACS
3577kj		
855kcal	38.3g	7.2g 12.6g 14.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
92g	23.0g	29.1g 2.5g

