



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives 02
Crema arc de Sant Martí
 crema de pastanaga i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
 Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca 03
Macarrons integrals a la italiana
 amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verd
 al forn amb all i julivert
 Fruita de temporada
SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda 04
Potatge de cigrons amb verdures
 amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
 Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina
Arròs del senyoret
 amb lluç i marisc
 logurt
SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 06
LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
 amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Cassola de titot amb verdures
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, dacsca, olives 09
Vichyoisse tradicional
 crema de creïlla i porro
Llom en salsa al toc de pebre
 al forn
 Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre 10
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a l'estil cajún
 al forn amb espècies
 Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, llombarda, olives 11
Fesols de l'horta
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre amb poma al forn i grill de tomàquet
 al forn
 Fruita de temporada
SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 12
Macarrons toscana
 amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles de lluç en salsa
 al forn amb salsa de safanòria i ceba
 Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa de porros. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives 13
Cigrons a l'hortolana
 amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita de temporada
SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 16
LLENTILLES ECO a la jardineria
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Crispy chicken
 pollastre arrebossat
 Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Amanida valenciana amb tonyina 17
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina
Macarrons gratinats amb salsa bolonyesa
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge
SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria 18
Olleta de fesols estofats
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
 Fruita de temporada
SOPAR: Verdures gratinades i pollastre a l'ast. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca 19
Crema de bròquil
 amb verdures
Guisat de magre amb salsa
 al forn amb verdures
 Fruita de temporada
SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives 20
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
 al forn
 Fruita de temporada
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, dacsca, olives 23
Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
 amb creïlla, safanòria i ceba
Bacallà arrebossat
 Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsca 24
Macarrons a la siciliana
 samfaina, olives negres i tomaca
Aletes de pollastre a la caçadora
 al forn amb safanòria i pimentó roig
 Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

Ensalada amb adobats 25
 Encisam, carlota, olives i adobats
Crema Leipziger
 crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i carlota
Longanisses amb chucrut
 al forn amb salsa de ceba i col
 logurt Hansel i Gretel
 logurt artesà
SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 26
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Rustidera de abadejo
 al forn amb creïlla dau
 Fruita de temporada
SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa 27
Cigrons vidus
 amb verdures
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita de temporada
SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Fem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g