

dilluns

02 Lletuga, safanòria, olives
 02 **Crema de pèsols i poma**
Hamburguesa de coliflor i formatge
 Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

dimarts

03 Lletuga, tomaca, dacsa
 03 **LENTILLES ECO de l'horta**
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Llom adobat en salsa a la provençal
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

dimecres

04 Amanida arcoiris
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, tonyina i ou.
Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
 amb carn picada de porc i tomaca
 logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

dijous

05 Hummus de cigrons amb nachos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

divendres

06 Lletuga, remolatxa, olives
 06 **Mongetes amb verdures especiades**
 amb creilla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creilla
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

09 Lletuga, dacsa, olives
Sopa de putxero amb fideus
 d'au amb ou
Mandonguilles a la santanderina
 carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
 Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

10 Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de carabassa i coco
Cassola de titot amb verdures
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó
 amb formatge
Filet d'abadejo a l'estil cajún
 al forn amb espècies
 Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

12 Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons estofats
 amb creilla, ceba, pimentó i tomaca
Truita de creilla i carabasseta
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita

13 Amanida valenciana amb tonyina i ou
 amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives
Arròs a banda
 amb lluç i marisc
 Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

16 Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bullit
 amb creilla, safanòria, ceba i bajoques
Aletes de pollastre a la caçadora
 al forn amb safanòria i i pimentó roig
 Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

17 Lletuga, tomaca, cogombre
Macarrons amb pesto de alfàbega
 amb tomaca i formatge
Truita amb creilla i ceba
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita

18 **Festiu**

19 **Festiu**

20 **Festiu**

23 Lletuga, dacsa, olives
Sopa coberta amb lletres
 d'au amb ou
Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons a la jardineria
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat
 Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

25 Edamame
 Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses
 Pollastre agredolç
 Flam chino de vainilla

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creilla. Fruita

26 Lletuga, safanòria, llombarda
 05 **Guisat de fresols juliana**
 amb verdures
 03 **Focaccia de tonyina**
 amb tomaca i formatge
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

27 Lletuga, cogombre, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
 amb pèsols
Truita de creilla
 Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

30 Lletuga, safanòria, dacsa
Crema Dubarry
 crema de coliflor amb formatge
Crispy chicken
 pollastre arrebossat
 Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i rustidera de peix blanc. Fruita

31 Lletuga, remolatxa, olives
 02 **Curri de lletilles ECO**
 amb curri, comí i canyella
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
 Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licite 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.



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem sucus i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	ACS	
3548kj			
848kcal	37.9g		6.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	19.3g	32.9g	2.4g