

dilluns **dimarts** **dimecres** **dijous** **divendres**

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.

<p>04 Lletuga, olives, dacsa Guisat de llentilles ECO juliana amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat de allets. Fruita</p>	<p>05 Hummus de cigrons amb nachos Crema de floricol amb creilla, floricol i ceba Alitats de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>06 Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou Arròs de rap, gamba i brots d'all logurt artesà</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb patata, safanòria i ceba Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita</p>
---	--	--	--	---

<p>11 Lletuga, dacsa, olives Crema de pèsols i pera Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba casolana Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, dacsa Pastís de bròcoli amb porro i ceba Guisat de magre amb creilla donat amb verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguets integrals a la provença Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de creilla. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, olives, dacsa Estofat de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó Cuixa de pollastre al curri amb poma al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creilla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom al forn amb creilla especiada i minestra de verdures. Fruita</p>
--	---	---	---	--

<p>18 Lletuga, olives, dacsa Dhal de llentilles ECO amb verdures i espècies Filet de llom en salsa de verdures casolana amb cous cous al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures</p>	<p>19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons amb tosta Crema de remolatxa amb carlota Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses casolana Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita</p>	<p>21 Amanida valenciana amb ou amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives Macarrons integrals amb salmó logurt</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria Fesols a la jardinera amb verdures Truita amb creilla i ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita</p>
---	---	---	--	---

<p>25 Lletuga, safanòria, olives Vichysoisse crema de creilla i porro Hamburgueses al forn amb samfaina mallorquina amb verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons amb tomaca al timó Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>27 Tosta amb formatge i tomaca Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Amanida de llentilles ECO amb verdures Truita de creilla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>29 Ensalada del vaquer viatger amanida de col Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge Aletes súper Ruta 66 aletes de pollastre rostides a la barbacoa casolana (mix d'espècies) Gelats</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita</p>
---	---	--	---	---



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- 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	Greix	ACS
357314kj		
854kcal	39.2g	7.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
87g	19.0g	32.0g
		Sal
		2.4g