



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsa 01</p> <p>Crema de bròcoli amb creïlla, bròcoli i ceba</p> <p>Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillote amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 02</p> <p>Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Déntol en salsa de porro al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa 03</p> <p>Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p>Llom a l'estil gadità amb ceba façana al forn</p> <p>Lacti</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Saltat de creïlla amb verdura i polit marindao. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 05</p> <p>Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i truita de creïlla. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 08</p> <p>LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p>Magre amb salsa de tomàquet casolana al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa 09</p> <p>Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p>Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa al forn amb safanòria i i pimentó roig</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 11</p> <p>Cigrons a l'hortolana amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalus i peix blanc en salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 12</p> <p>Macarrons integrals a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca</p> <p>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa 15</p> <p>Crema de pastanaga i poma</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pésols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 16</p> <p>Fesols camperes amb safanòria, ceba i porro</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 17</p> <p>Macarrons integrals amb tomaca i olives amb formatge gratinat</p> <p>Filet de lluç al amb picada d'all i julivert al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de polit marinades. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 18</p> <p>LLENTIES ECO juliana amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>	<p>Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 22</p> <p>Crema de carabasseta amb formatge</p> <p>Llonganisses d'au amb samfaina mallorquin al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espínacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>23</p> <p>Festiu</p>	<p>24</p> <p>Festiu</p>	<p>25</p> <p>Festiu</p>	<p>26</p> <p>Festiu</p>

SABIES QUE

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

29

Festiu

30

Festiu

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·licita 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.

27

Festiu

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Greix	ACS	
3914kj			
935kcal	29.23g		6.01g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
109g	19.17g	53.34g	2.29g