

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Capritxos arrebossats
de pota
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròcoli i pollastre al forn. Fruita

Amanida completa amb ou
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca

SOPAR: Colífor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita de bacallà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom al forn amb samfaina torrada
amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdures temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals a la toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles de l'horta
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Cuixes de pollastre rostit amb creïlles. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures amb titot al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Fesols a l'hortolana
amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
logurt

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia. Fruita

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

SOPAR: Verdures torrades amb verdures i ou al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Cous cous i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb bleades
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Braves de carlota i titot a la llima. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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·liciti 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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan sigui possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- eco** Ingredients ECO
- eco** De temporada
- eco** Gastronomia local
- eco** Proteïna vegetal
- eco** Peix sostenible
- eco** Font d'omega 3
- eco** Suggeriment SOPAR
- eco** Dia menú temàtic
- eco** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
2653kj		
634kcal	20.03g	4.46g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
70g	16.19g	41.1g
		1.47g