



lunes

Lechuga, remolacha, olivas ⁰³
Arroz con salsa de tomate
Orly de merluza con jamón y queso
 merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
 Fruta

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁵
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Crema de patata y verduras y ternera a la pimienta. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de champiñones. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷
Sopa castellana con estrellitas
 de ave y cerdo
Muslo de pollo al chilindrón
 en salsa con pimentón, orégano y perejil
 Fruta

CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD

Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰
Crema de verduras campesres
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Crispy chicken
 hamburguesa de pollo rebozada
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta ¹¹
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
 con queso
Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta
CENA: Filete de lomo con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, ¹²
 pepino
Lentejas camperas
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Ensalada de otoño con queso ¹³
 lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
 Yogur

CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, olivas ¹⁴
Guisado de alubias blancas con verduras
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas ¹⁷
Sopa de picadillo con letras
 de ave y cerdo
Hamburguesa mixta con pisto
 de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁸
Lentejas ECO con boniato de temporada
 con hortalizas
Caprichos de calamar
 Fruta

CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ¹⁹
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²⁰
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero
 Fruta

CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ²¹
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate y queso
Filete de abadejo a la vizcaína
 con pimiento, ajo y pimentón
 Fruta

CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁴
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
 al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
 Fruta

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

Ensalada mixta con queso ²⁵
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁶
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Vychissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Nachos con hummus ²⁷
Sopa Salona
Pollo estilo Oriente Medio
 al horno
 Kéfir

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²⁸
Alubias a la jardinera
 con calabaza y puerro
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3573kj		
854kcal	35.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g

Energia		Greix	AGS	
3573kj				
854kcal	35.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes		Sal
91g	23.7g	29.0g	2.5g	



lunes

Lechuga, remolacha, olivas **03**
Arroz con salsa de tomate
Merluza rebozada
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **05**
MACARRONES ECO con tomate y
aceitunas
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de tomate, cebolla y
 puerro
 Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y
 cebolla
Lomo de pavo a las hierbas
provenzales
 al horno
 Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **07**
Sopa de ave con estrellitas
 con garbanzos
Muslo de pollo al chilindrón
 en salsa con pimentón, orégano y perejil
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **10**
Crema de verduras campestres
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Crispy chicken
 hamburguesa de pollo rebozada
 Fruta

Humus de garbanzos con tosta **11**
MACARRONES ECO con tomate y
champiñón
 con queso
Filete de merluza en salsa mery
con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **12**
 pepino
Lentejas camperas
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta

13
Ensalada de otoño con queso
 lechuga, zanahoria, maíz, pepino,
 remolacha, huevo
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
 Yogur

Lechuga, tomate, olivas **14**
Guisado de alubias blancas con
verduras
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **17**
Sopa de ave con letras
 con garbanzos
Hamburguesa de ave con pisto
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **18**
Lentejas ECO con boniato de
temporada
 con hortalizas
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **19**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

Lechuga, tomate, olivas **20**
Cassoulet de garbanzos con
hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero
 Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate y queso
Filete de abadejo a la vizcaína
 con pimiento, ajo y pimentón
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **24**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Lomo de pavo en salsa al toque
de pimienta
 al horno con tomate triturado, cebolla y
 orégano
 Fruta

25
Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
 duro y olivas
Espirales con tomate y calabacín
 con queso
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **26**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla de patata
 Fruta

27
 Nachos con hummus
 ★ **Sopa Salona**
 ★ **Pollo estilo Oriente Medio**
 al horno
 Kéfir

Lechuga, maíz, pepino **28**
Alubias a la jardinera
 con calabaza y puerro
Bacalao rebozado
 Fruta

INFORMACIÓN PARA
 ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES
 ESPECIALES: Este menú no es apto para
 personas que padecen alergias o
 intolerancias alimentarias ya que contiene
 los alérgenos más comunes en la población
 (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección
 del comedor, aportando el certificado
 médico para que el responsable solicite a
 diario un menú diseñado y cocinado
 atendiendo a dicha prescripción. Nota: en
 caso de necesidad especial puede solicitar a
 su centro los alérgenos que componen los
 platos servidos.


**RECETAS PARA
 COMPARTIR: AMISTAD**


NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
 Manzana, plátano, mandarina, pera y
 caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que
 tengas más energía, mejores ideas y un
 corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño
 y crecerás feliz y sano!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

✓ Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

🌙 Sugerencia CENA

★ Día menú temático



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Lluç arrebossat
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **04**
Fesols a l'hortelana
 amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **05**
MACARRONS ECO amb tomaca i olives
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **06**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Llom de titot a les herbes provençals
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**
Sopa d'au amb estreletes
 amb cigrons
Cuixa de pollastre al xilindró
 en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **10**
Crema de verdures llauradores
 amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta
Crispy chicken
 hamburguesa de pollastre arrebossada
 Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **11**
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
 amb formatge
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **12**
Llenties camperoles
 amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta
Truita de creïlla
 Fruita

13
Amanida de tardor amb formatge
 lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt

Lletuga, tomaca, olives **14**
Guisat d'alubies blanques amb verdures
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **17**
Sopa d'au amb lletres
 amb cigrons
Hamburguesa d'au amb samfaina
 al forn amb tomaca i hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **18**
Llenties ECO amb moniato de temporada
 amb hortalisses
Capritxos de calamar
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **19**
Arròs tres delícies
 amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **20**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **21**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo a la biscaina
 amb pimentó, all i pebre roig
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**
Crema de bullit
 creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Llom de titot en salsa al toc de pebre negre
 al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
 Fruita

25
Amanida mixta amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb tomaca i carabasseta
 amb formatge
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **26**
Arròs amb floricol i alls tendres
Truita de creïlla
 Fruita

27
 Natxos amb hummus
 ★ Sopa Salona
 ★ Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kéfir

Lletuga, dacs, pepino **28**
Fesols a la jardinera
 amb carabassa i porro
Bacallà arrebossat
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰³ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁵ Macarrones napolitana con tomate Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶ Crema de guisantes Magro con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰ Crema Country grill de verduras asadas Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus de garbanzos ¹¹ Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹² pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha ¹³ Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	Lechuga, tomate, olivas ¹⁴ Guisado de alubias blancas con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas ¹⁷ Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁸ Estofado de lentejas con boniato asado Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ¹⁹ Paella de verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²⁰ Crema griega de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ²¹ Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁴ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ²⁵ Macarrones salteados con pollo con tomate Huevo duro con jamón serrano Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁶ Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Tortilla de patata y cebolla Fruta	Hummus de garbanzos ²⁷ Sopa de ave con letras Pollo estilo Oriente Medio al horno Postre de soja	Lechuga, maíz, pepino ²⁸ Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons napolitana
amb tomaca
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Crema de pésols
Magre amb tomaca
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus estreletes
Cuixa de pollastre al chilindrón
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema Country grill
de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Hummus de cigrons
Macarrons al pomodoro e funghi
amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda,
cogombre
Llenties camperes
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa,
cogombre, remolatxa
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Ou dur amb pernil
Postre de soja

Lletuga, tomaca, olives
Guisat d'alubies blanques amb verdures
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa d'au am samfaina
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Estofat de lletilles amb moniato rostit
Abadejo rostit
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema grega
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Filet d'abadejo a la biscaina
al forn amb hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba
Llom en salsa al toc de pebre negre
al horno
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb pernil
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Hummus de cigrons
Sopa d'au amb fideus lletres
Pollastre estil Orient Mitjà
al forn
Postre de soja

Lletuga, dacsa, pepino
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
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.



RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui,
taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues
més energia, millors idees i un cor fort.
Cuida les teues hores de somni i
creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰³ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁵ Macarrones napolitana con tomate Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶ Crema de guisantes Magro con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰ Crema Country grill de verduras asadas Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus de garbanzos ¹¹ Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹² pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha ¹³ Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, tomate, olivas ¹⁴ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza de jamón serrano con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas ¹⁷ Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁸ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ¹⁹ Paella de verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²⁰ Crema griega de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ²¹ Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁴ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ²⁵ Macarrones salteados con pollo con tomate Huevo duro con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁶ Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Tortilla de patata y cebolla Fruta	Hummus de garbanzos ²⁷ Sopa de ave con letras Pollo estilo Oriente Medio al horno Kéfir	Lechuga, maíz, pepino ²⁸ Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons napolitana
 amb tomaca
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Crema de pésols
Magre amb tomaca
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus estreletes
Cuixa de pollastre al chilindrón
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema Country grill
 de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Humus de cigrons
Macarrons al pomodoro e funghi
 amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
Ou dur amb pernil
 logurt

Lletuga, tomaca, olives
Potatge de fesols amb verdures
 amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa d'au am samfaina
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria i ceba
Abadejo rostít
 al forn
 Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema grega
 de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostít al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Filet d'abadejo a la biscaina
 al forn amb hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema de bullit
 creïlla, carlota, ceba
Llom en salsa al toc de pebre negre
 al horno
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Macarrons saltats amb pollastre
 amb tomaca
Ou dur amb formatge
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs muntanyós
 al forn amb ceba i espècies
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Humus de cigrons
Sopa d'au amb fideus lletres
Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kéfir

Lletuga, dacsa, pepino
Fesols a la jardinera
 amb hortalisses
Filet de lluç a la gallega
 al forn amb salsa d'hortalisses
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰³ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁵ Macarrones napolitana con tomate Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶ Crema de guisantes Magro con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰ Crema Country grill de verduras asadas Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus de garbanzos ¹¹ Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹² pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, pepino ¹³ remolacha Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, tomate, olivas ¹⁴ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza de jamón serrano con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas ¹⁷ Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁸ Estofado de lentejas con boniato asado Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ¹⁹ Paella de verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²⁰ Crema griega de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ²¹ Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁴ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁵ olivas Macarrones salteados con pollo con tomate Huevo duro con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁶ Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Tortilla de patata y cebolla Fruta	Hummus de garbanzos ²⁷ Sopa de ave con letras Pollo estilo Oriente Medio al horno Kéfir	Lechuga, maíz, pepino ²⁸ Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**
Cigrons amb verdures
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **05**
Macarrons napolitana
 amb tomaca
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **06**
Crema de pésols
Magre amb tomaca
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**
Sopa d'au amb fideus estreletes
Cuixa de pollastre al chilindrón
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **10**
Crema Country grill
 de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Hummus de cigrons **11**
Macarrons al pomodoro e funghi
 amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **12**
Llenties camperes
 amb hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa **13**
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
Ou dur amb pernil
 logurt

Lletuga, tomaca, olives **14**
Potatge de fesols amb verdures
 amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **17**
Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa d'au am samfaina
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **18**
Estofat de llentilles amb moniato rostit
Abadejo rostit
 al forn
 Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **19**
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **20**
Crema grega
 de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **21**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Filet d'abadejo a la biscaina
 al forn amb hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**
Crema de bullit
 creïlla, carlota, ceba
Llom en salsa al toc de pebre negre
 al horno
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **25**
Macarrons saltats amb pollastre
 amb tomaca
Ou dur amb formatge
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **26**
Arròs muntanyós
 al forn amb ceba i espècies
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Hummus de cigrons **27**
Sopa d'au amb fideus lletres
Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kefir

Lletuga, dacsa, pepino **28**
Fesols a la jardinera
 amb hortalisses
Filet de lluç a la gallega
 al forn amb salsa d'hortalisses
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas **03**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con verduras
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **05**
Macarrones napolitana
 con tomate
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **06**
Crema de guisantes
Magro con tomate
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **07**
Sopa de ave con estremitas
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **10**
Crema Country grill
 de verduras asadas
Pechuga de pollo en salsa española
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

Hummus de garbanzos **11**
Macarrones al pomodoro e funghi
 con tomate y champiñón
Filete de merluza en salsa mery
con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **12**
 pepino
Lentejas camperas
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, pepino **13**
 remolacha
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
Huevo duro con jamón serrano
 Yogur

Lechuga, tomate, olivas **14**
Potaje de alubias con verduras
 con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Pizza de jamón serrano
 con tomate
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **17**
Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ave con pisto
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **18**
Estofado de lentejas con boniato asado
Rustidera de abadejo
 al horno
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **19**
Paella de verduras
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, tomate, olivas **20**
Crema griega
 de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero
 Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Filete de abadejo a la vizcaina
 al horno con hortalizas
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **24**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla
Lomo en salsa al toque de pimienta
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **25**
 olivas
Macarrones salteados con pollo
 con tomate
Huevo duro con queso
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **26**
Arroz montañoso
 al horno con cebolla y especias
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

Hummus de garbanzos **27**
Sopa de ave con letras
Pollo estilo Oriente Medio
 al horno
 Kéfir

Lechuga, maíz, pepino **28**
Alubias a la jardinera
 con hortalizas
Filete de merluza a la gallega
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
 Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**
Cigrons amb verdures
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **05**
Macarrons napolitana
 amb tomaca
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **06**
Crema de pésols
Magre amb tomaca
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**
Sopa d'au amb fideus estreletes
Cuixa de pollastre al chilindrón
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **10**
Crema Country grill
 de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Hummus de cigrons **11**
Macarrons al pomodoro e funghi
 amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **12**
Llenties camperes
 amb hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa **13**
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
Ou dur amb pernil
 logurt

Lletuga, tomaca, olives **14**
Potatge de fesols amb verdures
 amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **17**
Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa d'au am samfaina
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **18**
Estofat de llentilles amb moniato rostit
Abadejo rostit
 al forn
 Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **19**
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **20**
Crema grega
 de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **21**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Filet d'abadejo a la biscaina
 al forn amb hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**
Crema de bullit
 creïlla, carlota, ceba
Llom en salsa al toc de pebre negre
 al horno
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **25**
Macarrons saltats amb pollastre
 amb tomaca
Ou dur amb formatge
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **26**
Arròs muntanyós
 al forn amb ceba i espècies
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Hummus de cigrons **27**
Sopa d'au amb fideus lletres
Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kéfir

Lletuga, dacsa, pepino **28**
Fesols a la jardinera
 amb hortalisses
Filet de lluç a la gallega
 al forn amb salsa d'hortalisses
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 05 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, maíz, pepino 06 Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 07 Sopa de ave con estrellitas con garbanzos Muslo de pollo asado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 10 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Pollo en su jugo Fruta	Hummus de garbanzos 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 pepino Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta	. 13 Ensalada de otoño lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado	Lechuga, tomate, olivas 14 Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza vegetal con pavo con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas 17 Sopa de ave con letras con garbanzos Lomo rustido Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 18 Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta	Lechuga, maíz, pepino 19 Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, olivas 20 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo asado Fruta	. 25 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espirales con tomate y calabacín Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 26 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	Nachos con hummus 27 Sopa de ave con letras con garbanzos Pollo en su jugo Yogur desnatado	Lechuga, maíz, pepino 28 Alubias a la jardinera con calabaza y puerro Filete de abadejo al caldo corto Fruta
				

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la llima
 al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **04**
Fesols a l'hortelana
 amb hortalisses
Truita francesa
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **05**
MACARRONS ECO amb tomaca i olives
Filet d'abadejo al caldo curt
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **06**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba
Llom a les herbes provençals
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**
Sopa d'au amb estreletes
 amb cigrons
Cuixa de pollastre torrada
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **10**
Crema de verdures llauradores
 amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta
Pollastre en el seu suc
 Fruita

Hummus de cigrons **11**
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **12**
Llenties camperoles
 amb creilla, ceba, carlota i carabasseta
Truita francesa
 Fruita

Amanida de tardor
 lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt desnatat

Lletuga, tomaca, olives **14**
Potatge de fesols amb verdures
 amb creilla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza vegetal amb titot
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **17**
Sopa d'au amb lletres
 amb cigrons
Llom rostit
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **18**
Llenties ECO amb moniato de temporada
 amb hortalisses
Filet de lluç al vapor
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **19**
Arròs tres delícies
 amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Truita francesa
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **20**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **21**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Filet d'abadejo al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**
Crema de bullit
 creilla, carlota, ceba i fesol tendre
Llom torrat
 Fruita

Amanida mixta
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb tomaca i carabasseta
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **26**
Arròs amb floricol i alls tendres
Truita francesa
 Fruita

Natxos amb hummus **27**
Sopa d'au amb lletres
 amb cigrons
Pollastre en el seu suc
 logurt desnatat

Lletuga, dacs, pepino **28**
Fesols a la jardinera
 amb carabassa i porro
Filet d'abadejo al caldo curt
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰³ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Garbanzos con verduras Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁵ Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶ Crema de guisantes Magro con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰ Crema Country grill de verduras asadas Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus de garbanzos ¹¹ Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ¹² Lentejas camperas con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha ¹³ Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, tomate, olivas ¹⁴ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza de jamón serrano con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas ¹⁷ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁸ Estofado de lentejas con boniato asado Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ¹⁹ Paella de verduras Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²⁰ Crema griega de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ²¹ Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁴ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ²⁵ Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁶ Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Muslo de pollo asado Fruta	Hummus de garbanzos ²⁷ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo estilo Oriente Medio al horno Kéfir	Lechuga, maíz, pepino ²⁸ Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten"
napolitana
amb tomaca i hortalisses
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Crema de pésols
Magre amb tomaca
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre al chilindrón
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema Country grill
de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Humus de cigrons
Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi
amb tomaca
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre
Llenties camperes
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Pernil i formatge
logurt

Lletuga, tomaca, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Hamburguesa d'au am samfaina
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Estofat de llentilles amb moniato rostit
Abadejo rostit
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Paella de verdures
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema grega
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega
Filet d'abadejo a la biscaïna
al forn amb hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba
Llom en salsa al toc de pebre negre
al horno
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Cuixa de pollastre torrada
Fruita

Humus de cigrons
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
★ **Pollastre estil Orient Mitjà**
al forn
Kéfir

Lletuga, dacsa, pepino
Fesols a la jardineria
amb hortalisses
Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
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.



RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

- eco Ingredients ECO
- 🌱 De temporada
- 🍷 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- 🌱 Peix sostenible
- ③ Font d'omega 3
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- ✳ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes

Lechuga, remolacha, olivas **03**
Arroz con salsa de tomate
Orly de merluza con jamón y queso
 merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **05**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **07**
Sopa castellana con estrellitas
 de ave y cerdo
Muslo de pollo al chilindrón
 en salsa con pimentón, orégano y perejil
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **10**
Crema de verduras campestres
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Crispy chicken
 hamburguesa de pollo rebozada
 Fruta

Humus de garbanzos con tosta **11**
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
 con queso
Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **12**
 pepino
Lentejas camperas
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta

13
Ensalada de otoño con queso
 lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
 Yogur

Lechuga, tomate, olivas **14**
Potaje de alubias con verduras
 con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **17**
Sopa de picadillo con letras
 de ave y cerdo
Hamburguesa mixta con pisto
 de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **18**
Lentejas ECO con boniato de temporada
 con hortalizas
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **19**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

Lechuga, tomate, olivas **20**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero
 Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate y queso
Filete de abadejo a la vizcaína
 con pimiento, ajo y pimentón
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **24**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
 al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
 Fruta

25
Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **26**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla de patata
 Fruta

27
 Nachos con hummus
 ★ **Sopa Salona**
 ★ **Pollo estilo Oriente Medio**
 al horno
 Kéfir

Lechuga, maíz, pepino **28**
Alubias a la jardinera
 con calabaza y puerro
Bacalao rebozado
 Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
 Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

✓ Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

🌙 Sugerencia CENA

★ Día menú temático



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **(03)**
Arròs amb salsa de tomaca
Orly de lluç amb pernil i formatge
 lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **(04)**
Fesols a l'hortelana
 amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **(05)**
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **(06)**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Llom saxònia a les herbes provençals
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **(07)**
Sopa castellana amb estreletes
 d'au i porc
Cuixa de pollastre al xilindró
 en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **(10)**
Crema de verdures llauradores
 amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta
Crispy chicken
 hamburguesa de pollastre arrebossada
 Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **(11)**
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
 amb formatge
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **(12)**
Llenties camperoles
 amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta
Truita de creïlla
 Fruita

(13)
Amanida de tardor amb formatge
 lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt

Lletuga, tomaca, olives **(14)**
Potatge de fesols amb verdures
 amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **(17)**
Sopa de picada amb lletres
 d'au i porc
Hamburguesa mixta amb samfaina
 de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **(18)**
MACARRONS ECO amb moniato de temporada
 amb hortalisses
Capritxos de calamar
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **(19)**
Arròs tres delícies
 amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **(20)**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **(21)**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo a la biscaina
 amb pimentó, all i pebre roig
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **(24)**
Crema de bullit
 creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre
 al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
 Fruita

(25)
Amanida mixta amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
 amb carn picada de porc i tomaca
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **(26)**
Arròs amb floricol i alls tendres
Truita de creïlla
 Fruita

(27)
 Natxos amb hummus
 ★ Sopa Salona
 ★ Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kéfir

Lletuga, dacs, pepino **(28)**
Fesols a la jardinera
 amb carabassa i porro
Bacallà arrebossat
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 03 Chucrut de lombarda Merluza rebozada Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 05 Alcachofas hervidas Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta	Lechuga, maíz, pepino 06 Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Lomo de pavo a la hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 07 Espárragos salteados Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 10 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Crispy chicken hamburguesa de pollo rebozada Fruta	Humus de garbanzos con tosta 11 Calabaza asada Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12 Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta	13 Ensalada de otoño con queso lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo Muslo de pollo rustido Yogur	Lechuga, tomate, olivas 14 Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza de pavo Fruta
Lechuga, remolacha, olivas 17 Acelgas rehogadas Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 18 Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Caprichos de calamar Fruta	Lechuga, maíz, pepino 19 Menestra de verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, olivas 20 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21 Alcachofas hervidas Filete de abadejo a la vizcaína con pimienta, ajo y pimentón Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo de pavo en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	25 Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Muslo de pollo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 26 Espárragos salteados Tortilla de patata Fruta	27 Nachos con hummus Espinacas hervidas Pollo estilo Oriente Medio al horno Kefir	Lechuga, maíz, pepino 28 Alubias a la jardinera con calabaza y puerro Bacalao rebozado Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns

Lletuga, remolatxa, olives **03**
Xucrut de llombarda
Orly de lluç amb pernil i formatge
 lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
 Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **04**
Fesols a l'hortelana
 amb hortalisses
Trita de creilla i carabasseta
 Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda **05**
Carxofes bollides
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
 Fruita

dijous

Lletuga, dacs, pepino **06**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba
Llom saxònia a les herbes provençals
 al forn
 Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives **07**
Espàrrecs saltats
Cuixa de pollastre al xilindró
 en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **10**
Crema de verdures llauradores
 amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta
Crispy chicken
 hamburguesa de pollastre arrebossada
 Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **11**
Carabassa torrada
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **12**
Llenties camperoles
 amb creilla, ceba, carlota i carabasseta
Trita de creilla
 Fruita

13
Amanida de tardor amb formatge
 lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Llom torrat
 logurt

Lletuga, tomaca, olives **14**
Potatge de fesols amb verdures
 amb creilla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **17**
Bledes ofegades
Hamburguesa mixta amb samfaina
 de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **18**
Llenties ECO amb moniato de temporada
 amb hortalisses
Capritxos de calamar
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **19**
Minestra de verdures
Trita de creilla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **20**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **21**
Carxofes bollides
Filet d'abadejo a la biscaïna
 amb pimentó, all i pebre roig
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**
Crema de bullit
 creilla, carlota, ceba i fesol tendre
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre
 al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
 Fruita

25
Amanida mixta amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Cuixa de pollastre
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **26**
Espàrrecs saltats
Trita de creilla
 Fruita

27
 Natxos amb hummus
Espinacs bollits
Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kéfir

Lletuga, dacs, pepino **28**
Fesols a la jardinera
 amb carabassa i porro
Bacallà arrebossat
 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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Rollito de primavera Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 05 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Asadillo de pimientos Fruta	Lechuga, maíz, pepino 06 Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Patatas al ajillo Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 07 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Berenjena asada con guarnición de arroz Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 10 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Orly de verduras Fruta	Humus de garbanzos con tosta 11 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Guisantes rehogados Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 pepino Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta	Ensalada de otoño lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha Arroz con setas Postre de soja	Lechuga, tomate, olivas 14 Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza vegetal con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas 17 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 18 Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Orly de verduras Fruta	Lechuga, maíz, pepino 19 Arroz con verduras Patatas panaderas con cebolla y pimienta Fruta	Lechuga, tomate, olivas 20 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Champiñón al ajillo Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21 Espaguetis al pesto de albahaca con tomate Salteado campestre Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Pisto mallorquín con guarnición de arroz Fruta	Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espirales con tomate y calabacín Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 26 Arroz con coliflor y ajetes Alcachofas al limón Fruta	Nachos con hummus Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Postre de soja	Lechuga, maíz, pepino 28 Alubias a la jardinera con calabaza y puerro Parrillada de verduras Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- eco** 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.**

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Rotllet de primavera
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Fesols a l'hortelana
amb hortalisses
Trita de creilla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO amb tomaca i olives
Pimentons torrats
Fruita

Lletuga, dacs, pepino
Cigrons juliana
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba
Creïlles a l'all
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa minestrone amb estrelletes
sopa de verdures
Albergina torrada amb guarnició d'arròs
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de verdures llauradores
amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta
Orly de verdures
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
Pèsols ofegats
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre
Llenties camperoles
amb creilla, ceba, carlota i carabasseta
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Amanida de tardor
lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Arròs amb bolets
logurt

Lletuga, tomaca, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa juliana amb lletres
sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Llenties ECO amb moniato de temporada
amb hortalisses
Orly de verdures
Fruita

Lletuga, dacs, pepino
Arròs amb verdures
Creïlles panaderes
amb ceba i pimentó roig
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Xampinyó a l'all
Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Saltat campestre
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Samfaina mallorquina amb guarnició d'arròs
Fruita

Amanida mixta
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb tomaca i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb floricol i alls tendres
Carxofes a la llima
Fruita

Natxos amb hummus
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Kéfir

Lletuga, dacs, pepino
Fesols a la jardinera
amb carabassa i porro
Graellada de verdures
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.



RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de sonni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes

Lechuga, remolacha, olivas **03**
Arroz con salsa de tomate
Orly de merluza con jamón y queso
 merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **05**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **07**
Sopa castellana con estrellitas
 de ave y cerdo
Muslo de pollo al chilindrón
 en salsa con pimentón, orégano y perejil
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **10**
Crema de verduras campestres
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Crispy chicken
 hamburguesa de pollo rebozada
 Fruta

Humus de garbanzos con tosta **11**
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
 con queso
Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **12**
 pepino
Lentejas camperas
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta

13
Ensalada de otoño con queso
 lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
 Yogur

Lechuga, tomate, olivas **14**
Potaje de alubias con verduras
 con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **17**
Sopa de picadillo con letras
 de ave y cerdo
Hamburguesa mixta con pisto
 de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **18**
Lentejas ECO con boniato de temporada
 con hortalizas
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **19**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

Lechuga, tomate, olivas **20**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero
 Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate y queso
Filete de abadejo a la vizcaína
 con pimiento, ajo y pimentón
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **24**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
 al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
 Fruta

25
Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **26**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla de patata
 Fruta

27
 Nachos con hummus
 ★ **Sopa Salona**
 ★ **Pollo estilo Oriente Medio**
 al horno
 Kéfir

Lechuga, maíz, pepino **28**
Alubias a la jardinera
 con calabaza y puerro
Bacalao rebozado
 Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
 Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **(03)**
Arròs amb salsa de tomaca
Orly de lluç amb pernil i formatge
 lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **(04)**
Fesols a l'hortelana
 amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **(05)**
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet d'abadejo a la gallega
 al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **(06)**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Llom saxònia a les herbes provençals
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **(07)**
Sopa castellana amb estreletes
 d'au i porc
Cuixa de pollastre al xilindró
 en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **(10)**
Crema de verdures llauradores
 amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta
Crispy chicken
 hamburguesa de pollastre arrebossada
 Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **(11)**
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
 amb formatge
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols
 al forn
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **(12)**
Llenties camperoles
 amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta
Truita de creïlla
 Fruita

(13)
Amanida de tardor amb formatge
 lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt

Lletuga, tomaca, olives **(14)**
Potatge de fesols amb verdures
 amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **(17)**
Sopa de picada amb lletres
 d'au i porc
Hamburguesa mixta amb samfaina
 de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **(18)**
MACARRONS ECO amb moniato de temporada
 amb hortalisses
Capritxos de calamar
 Fruita

Lletuga, dacs, pepino **(19)**
Arròs tres delícies
 amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **(20)**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
 Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **(21)**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo a la biscaina
 amb pimentó, all i pebre roig
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **(24)**
Crema de bullit
 creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre
 al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
 Fruita

(25)
Amanida mixta amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
 amb carn picada de porc i tomaca
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **(26)**
Arròs amb floricol i alls tendres
Truita de creïlla
 Fruita

(27)
 Natxos amb hummus
 ★ Sopa Salona
 ★ Pollastre estil Orient Mitjà
 al forn
 Kéfir

Lletuga, dacs, pepino **(28)**
Fesols a la jardinera
 amb carabassa i porro
Bacallà arrebossat
 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·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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

- eco** Ingredients ECO
- 🍷** De temporada
- 🍲** Gastronomia local
- 🌱** Proteïna vegetal
- 🐟** Peix sostenible
- ③** Font d'omega 3
- 🌙** Suggestiu SOPAR
- ★** Dia menú temàtic
- ✳** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 03 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Salteado de verduras con quinoa Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 05 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino 06 Crema de patata y zanahoria Magro con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 07 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 10 Crema Country grill de verduras asadas Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Lechuga, zanahoria, pepino Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13 Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Fruta	Lechuga, tomate, olivas 14 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta
Lechuga, remolacha, olivas 17 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 18 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 19 Paella de verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas 20 Crema de zanahoria Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21 Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Crema de patata y zanahoria Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Coliflor al vapor Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 26 Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 27 Sopa de ave con fideos "sin gluten" ★ Pollo estilo Oriente Medio al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 28 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- eco Ingredientes ECO
- 🍷 De temporada
- 🍽️ Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- ③ Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Saltat de verdures amb quinoa
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten"
napolitana
amb tomaca i hortalisses
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, dacs, pepino
Crema de creïlla i safanòria
Magre amb tomaca
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre al chilindrón
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema Country grill
de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi
amb tomaca
Filet de lluç en salsa verda
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, cogombre, remolatxa
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Ou dur amb pernil
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Bollit valencià
amb creïlla, ceba i safanòria
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom amb samfaina rostida
al forn amb hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Abadejo rostit
al forn
Fruita

Lletuga, dacs, pepino
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema de safanòria
Truixa de pollastre rostit al romaní
Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives
Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega
Filet d'abadejo a la biscaïna
al forn amb hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i safanòria
Llom en salsa al toc de pebre negre
al horno
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Floricol al vapor
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
★ **Pollastre estil Orient Mitjà**
al forn
Fruita

Lletuga, dacs, pepino
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
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.



RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

- eco Ingredients ECO
- 🍷 De temporada
- 🍲 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- 🐟 Peix sostenible
- ③ Font d'omega 3
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- ✳️ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰³ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁵ Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino ⁰⁶ Crema de guisantes Magro con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰ Crema Country grill de verduras asadas Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus de garbanzos ¹¹ Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ¹² Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha ¹³ Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	Lechuga, tomate, olivas ¹⁴ Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta
Lechuga, remolacha, olivas ¹⁷ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁸ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ¹⁹ Paella de verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²⁰ Crema griega de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo rustido al romero Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ²¹ Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁴ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ²⁵ Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Huevo duro con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁶ Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Tortilla de patata y cebolla Fruta	Hummus de garbanzos ²⁷ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo estilo Oriente Medio al horno Kéfir	Lechuga, maíz, pepino ²⁸ Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**
Cigrons amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **05**
Macarrons "sense gluten"
napolitana
amb tomaca i hortalisses
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **06**
Crema de pésols
Magre amb tomaca
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre al chilindrón
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **10**
Crema Country grill
de verdures rostides
Pit de pollastre amb salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Hummus de cigrons **11**
Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi
amb tomaca
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **12**
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa **13**
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Ou dur amb pernil
logurt

Lletuga, tomaca, olives **14**
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza "sense gluten" de pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **17**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Hamburguesa d'au am samfaina
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **18**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Abadejo rostít
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **19**
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **20**
Crema grega
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostít al romaní
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **21**
Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega
Filet d'abadejo a la biscaïna
al forn amb hortalisses
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **24**
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba
Llom en salsa al toc de pebre negre
al horno
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **25**
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb formatge
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **26**
Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Hummus de cigrons **27**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
★ **Pollastre estil Orient Mitjà**
al forn
Kéfir

Lletuga, dacsa, pepino **28**
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada sin tomate 3 Arroz hervido Pollo en su jugo al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 4 Garbanzos con verduras SIN TOMATE Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 5 Pasta hervida Magro con ajetes Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 6 Crema de guisantes Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 7 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 10 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 11 Pasta hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 12 Lentejas camperas SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 13 Arroz blanco al horno Huevo duro con jamón serrano Yogur	Ensalada sin tomate 14 Guisado de alubias blancas con verduras SIN TOMATE Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 17 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 18 Estofado de lentejas con boniato asado SIN TOMATE Magro con ajetes Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 19 Arroz hervido Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 20 Crema de zanahoria Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 21 Pasta hervida Lomo rustido Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 24 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 25 Pasta hervida Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 26 Arroz blanco al horno Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 27 Sopa de ave con letras Pollo asado al horno Kéfir	Ensalada sin tomate 28 Alubias a la jardinera SIN TOMATE Muslo de pollo rústido al horno Fruta de temporada

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

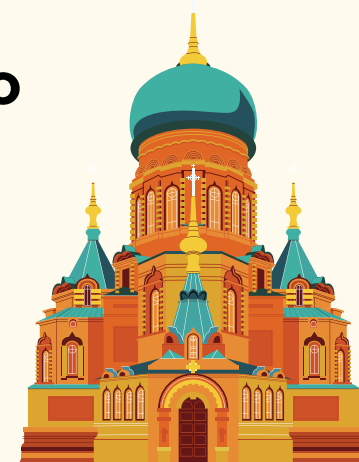
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Sopa Saloona
(comino, verduras y pollo)

Pollo al estilo Oriente Medio
(con canela y cúrcuma)

Kéfir
(de sabor fresa)



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

Hummus amb natxos

**CLUB DEL BON
MENJAR**

Sopa Saloona
(amb comí, verdures y pollastre)

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb canyella i cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobrix que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.



ircosl.com

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, remolacha, puerro, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos nuestra crispy chicken! Pollo con un crujiente rebozado que gusta a todos, tanto niños como mayores, además acompaña una crema rica en vitaminas ¡Ambos platos están riquísimos!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!