

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres																		
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I 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.</p> <p>Lletuga, dacsca, cogombre 01 Espirals gratinats al pesto d'alfabega amb salsa tomaca ♻️ Aladrocs en tempura casolana Fruita/lacti</p> <p>♻️ SOPAR: Wok de verdures i vedella en salsa casolana. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, 02 olives Ranxo canari amb cigrons i fideus Ous trencats ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, 03 dacsca Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 04 Fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Hamburguesa de coliflor i formatge ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</p>	<p>Cruditis de verdures fresques 07 Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria al forn ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>	<p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives ♻️ Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 09 Festiu</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10 Crema de pèsols i poma Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre 11 MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals al forn ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>Xips casolans de moniato 14 Guisat de llentilles Juliana amb hortalisses Truita de carabasseta i ceba ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, 15 olives Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses Bacallà arrebossat ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Sopa de sèmolina i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 16 Cigrons estofats amb hortalisses Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Crema de safanòria i sèpia en salsa verda. Fruita</p>	<p>Sabors de la terra lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca ♻️ Temptació italiana coditos amb tomaca al toc de curri ♻️ Pollastre argentí muslo de pollo al chimichurri ♻️ Delícia tropical batut casolà de fruites</p> <p>♻️ SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 18 Vichyssoise tradicional crema de creïlla i porro Cassola de magre guisat a la riojana al forn ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, 21 dacsca Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiats ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb natxos 22 Arròs de muntanya amb magre i costilles Orly de lluç Fruita/lacti</p> <p>♻️ SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 23 Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Pimentons del padró a la planxa i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 24 Macarrons ECO a la provençal amb verdures i herbes aromàtiques ♻️ Salmó a la taronja al forn ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Creïlles fomes i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, 25 olives Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Truita de formatge ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>kikos casolans de cigró 28 Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Mifulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 29 LLENTILLES ECO de l'horta amb hortalisses Truita de creïlla Fruita/lacti</p> <p>♻️ SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre 30 Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Mandonguilles de lluç guisades amb creïlla dau ♻️ Fruita de temporada</p> <p>♻️ SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita</p>	<p>Festiu 31</p>

De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	AGS	AGM	AGP
Energia	3573kj			
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	