



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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.

Lletuga, dacsca, cogombre **01**
Espirals gratinats al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
 🍷 **Aladrocs en tempura casolana**
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **02**
Ranxo canari
 amb cigrons i fideus
Ous trencats
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **03**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **04**
Fesols llauradors
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa de coliflor i formatge
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

Crudités 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

🌙 SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Amanida mediterrània
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **08**
Paella valenciana
 amb pollastre, bajoca i garrofó
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita

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

🌙 SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Xips casolans de moniato **14**
Guisat de lletilles juliana
 amb hortalisses
Truita de carabasseta i ceba
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **15**
Arròs tres delícies
 amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Bacallà arrebossat
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Sopa de sémola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**
Cigrons estofats
 amb hortalisses
Pizza prosciutto
 amb pernil dolç, tomaca i formatge
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Crema de safanòria i sépia en salsa verda. Fruita

★ Sabors de la terra **17**
 lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
 ★ **Temptació italiana**
 codits amb tomaca al toc de curri
 ★ **Pollastre argentí**
 muslo de pollo al chimichurri
 ★ **Delícia tropical**
 batut casolà de fruites

🌙 SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **18**
Vichysoise tradicional
 crema de creïlla i porro
Cassola de magre guisat a la riojana
 al forn
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **21**
Sopa coberta amb lletres
 d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especiada
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita

Hummus de cigrons amb natxos **22**
Arròs de muntanya
 amb magre i costilles
Filet de lluç amb all i oli gratinat
 al forn
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita

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

🌙 SOPAR: Pimentons del padró a la planxa i ous al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **24**
 🍷 **Macarrons ECO a la provença**
 amb verdures i herbes aromàtiques
 🍷 **Salmó a la taronja**
 al forn
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **25**
 🍷 **Cassoulet de cigrons a l'hortolana**
 amb verdures
Regirat del xef
 ou amb creïlla i companatge cuit
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel i peix blau al forn. Fruita

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

🌙 SOPAR: Milfulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **29**
 🍷 **LENTILLES ECO de l'horta**
 amb hortalisses
Truita de formatge
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita

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

🌙 SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **31**
Espaguetis bolonyesa gratinats
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Llibret de pernil dolç i formatge
 pernil dolç i formatge al forn
 🍏 Fruita de temporada

🌙 SOPAR: Bollit valencià i regirat d'alls tendres. Fruita

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
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- 🌱 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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