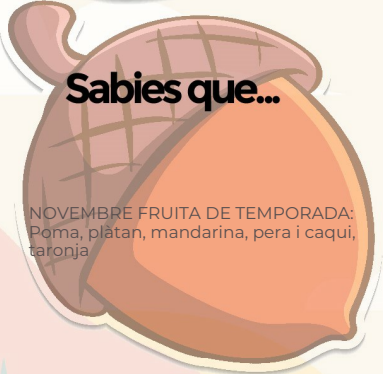


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite 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>Festiu</p>	
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa i formatge</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Fesols a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita farcida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç gratinada amb alloli al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carbassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'aigua i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles de lluç amb creïlles</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Cigrons amb verdures especiades amb hortalisses</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn. Fruita</p>
<p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb roses de floricol</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Abadejo en salsa meri amb pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Guisat de lletilles juliana amb hortalisses</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Coleslaw amanida de col</p> <p>Mac & Cheese macarrons amb salsa de formatge</p> <p>Vols de sabors barbacoa alitas de pollastre rostides amb salsa barbacoa</p> <p>Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</p> <p>Rotillet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita</p>
<p>Xips casolans de moniato</p> <p>Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p>Llom saxònia a la jardineria al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Arròs a la campesina amb verdures</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carbasseta, ceba i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espínacs. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p>Regirat del xef ou amb creïlla i companatge cuit</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita</p>



Consells saludables

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

- eco 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)

	Creix	ACS	AGM	AGP
Energia				
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	