



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacs

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc**Hamburguesa mixta en salsa**
lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruita de temporada

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Paella Valenciana

amb pollastre, fesols, carxofes i garrofó

Filet de lluç en salsa verda de
pèsols

al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

Xips vegetals casolans

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

MACARRONS ECO amb

carbonara de carabassa

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre

Llenties a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de york i formatge

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, olives

Arròs amb salsa de tomaca**Capritxos de calamar**

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda

Cigrons estofats

amb hortalisses

Llom a l'all

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs,

olives

Fideuà gandiense

amb lluç i marisc

Llibret de pernil dolç i formatge

pernil dolç i formatge al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema de moniato fresc

Cuixa de pollastre al forn amb
salsa de poma

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

eco Guisat de llenties Eco
amb hortalisses**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

Hummus amb natxos

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs de pollastre

amb pollastre, mix de pebrots i espècies

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalats. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacs

Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc**Mandonguilles a la santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs,

olives

Arròs al forn amb embotit

valencià i tomaca natural**Rotllet de pernil dolç i formatge**

pernil dolç i formatge

logurt

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives

Crema de carabassa i coco

Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA

SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

* Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g