

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·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.				
			1	2
			Festiu	Festiu
5	6	07	08	09
Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Macarrones al pesto d'alfàbega amb tomaca Capritxos de calamar Fruita en el seu suc 🕒 <i>SOPAR: Pernilets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, dacsa LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Hamburguesa mixta al forn oamb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda Crema de safanòria i remolatxa Pizza de york i formatge amb pernil dolç, tomaca i formatge 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Coliarrós i peix blau a la marinera. Fruita</i>
12	13	14	15	16
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana al forn 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saïtat de magre amb verdutetes. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons juliana amb hortalisses Truita de formatge 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</i>	Lletuga, tomaca,remolatxa, dacsa, olives 🍷 Mini pastissets de bonítol 🍷 Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt 🕒 <i>SOPAR: Pésols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</i>	Xips vegetals casolans 🍷 Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima llom saxònia al forn 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca Espaguetis napolitana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Filet de lluç gratinat amb mussolina de pésols al forn 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Brècoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita</i>
19	20	21	22	23
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita d'espinacs 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda 🍷 Llenties ECO amb moniato rostit Bacallà arrebossat 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada Aletes de pollastre rostides 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives Coditos toscana amb hortalisses Filet de lluç en salsa de llima al forn 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, olives Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Llonganisses al forn amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita</i>
26	27	28	29	30
Lletuga, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Crunchy de pollastre arrebossat casola 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita</i>	Hummus amb natxos 🍷 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural Filet de lluç al forn amb amaniment d'all i julivert 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses 🍷 Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</i>	🌟 Tocaccia del xef 🌟 Crema de verdures a la italiana amb verdures i olives negres Canelons Salvatore amb carn picada de porc, tomaca i formatge 🌟 Coca Margherita 🕒 <i>SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomaquet al forn amb ou remenat. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria 🍷 Estofat de llenties llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada 🕒 <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</i>



SABIES QUE

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, córrer i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sa. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

-  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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia		Greix	AGS	
3539kj				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	