



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

dilluns

Lletuga, llombarda, cogombre **Crema arc de Sant Martí**
de safanòria i remolatxa

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **Sopa coberta amb lletres**
d'au i porc

Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Crema de bròquil**
Crunchy de pollastre
pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa **Estofat de llentilles llauradors**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

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.

dimarts

Lletuga, safanòria, olives **Macarrons integrals a la italiana**
amb tomaca i formatge

Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **Fesols de l'horta**
amb hortalisses

Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **LLENTILLES ECO a la jardinera**
amb hortalisses

Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig

Fruita de temporada

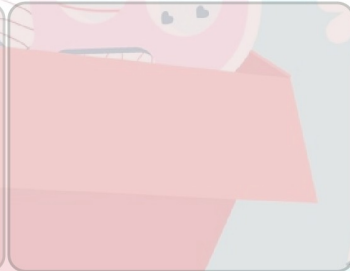
SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'est. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre **Sopa de putxero amb estreletes**
d'au i porc

Aletes de pollastre amb verdures a la provençal

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita



dimecres

Lletuga, remolatxa, dacsa **Potatge de cigrons amb verdures**
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **Vichysoise tradicional**
crema de creïlla i porro

Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcol paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria **MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat**
amb carn picada de porc, ceba i tomaca

Filet de lluç al caldo curt
al forn

Fruita de temporada

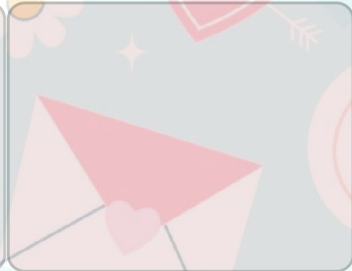
SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Amanida dels Alps
amb envinagrats

Crema Leipziger
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, apl i safanòria

Longanisses Bavareses amb Chucrut
al forn amb salsa de ceba

Yogurt Hansel i Gretel
 SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita



dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma **Arròs del senyoret**
amb peix i marisc

Filet d'abadejo al pebre roig
logurt

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **Cigrons juliana**
amb hortalisses

Truita francesa amb samfaina

Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa **Olleta de fesols**
amb safanòria, carabasseta i pimentó

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Arròs caldós d'hivern amb bolets**
amb ceba, safanòria i porro

Abadejo rostit amb verdura de temporada
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita



divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Lentilles ECO amb sofregit de verdures**
amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta

Pollastre rostit a la llima
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **Arròs amb salsa de tomaca**

Salmó en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa **Arròs amb floricol i ajetes**

Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies cajún

Fruita de temporada

SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **Guiso de garbanzos**
amb hortalisses

Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

