



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llàgrimes de pollastre empanat amb braves de safanòria fresca</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Crudités de verdures fresques <b>04</b></p> <p><b>Olleta de cigrons estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pebrot</p> <p><b>Ous trencats</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida grega i llom al pebre. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain amb pera</b> amb pèsols i hortalisses</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i truita camperola. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>06</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Gaspatxo andalús i goulash de titot. Fruita</p>	<p><b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>07</b></p> <p><b>Espirals amb salsa bolonyesa gratinats</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p> SOPAR: Xampinyons amb allada i falxetes de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>10</b></p> <p><b>Guisat mariner amb creilla carré</b> amb calamar, creilla i hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb natxos <b>11</b></p> <p><b>Arròs a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacallà orly</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de bròcoli i titot guisat. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria <b>12</b></p> <p> <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla i ceba caramel·litzada</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida pipirrana i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>13</b></p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i regirat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre <b>14</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí</b> llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Paninis casolans. Fruita</p>
<p>Xips de verdures fresques <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb pasta</b> d'au i porc amb cigrons i ou</p> <p><b>Mandonguilles en salsa espanyola amb pèsols ofegats</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Salmorejo i sèpia en ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>18</b></p> <p><b>Lentilles llauradors</b> amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Regirat del xef</b> ou amb creilla i companatge cuit</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida russa i llom en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>19</b></p> <p> <b>Macarrons ECO al pesto roig d'alfàbega</b> amb salsa de tomaca</p> <p><b>Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita</p>	<p>Bastons d'albergínia <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> crema de creilla i porro</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides amb festival de dacsca</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa meravella i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga i safanòria amb fruita <b>21</b></p> <p> <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p><b>Fish and chips</b> peix arrebossat amb creïlles fregides</p> <p>Terrina de gelat</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i magre en adob casolà. Fruita</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festiu</b></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.



**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

**Consells saludables**

El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lágrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria fresca</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Crudités de verduras frescas <b>04</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla campera. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>06</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Gazpacho andaluz y goulash de pavo. Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y fajitas de pescado. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso mariner con patata carré</b> con calamar, patata y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y pavo guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Paninis caseros. Fruta</p>
<p>Chips de verduras frescas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensaladilla rusa y lomo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro en adobo casero. Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Pescado sostenible
- Día temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	3920kj				
	937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono		Azúcares	Proteínas	Sal	
	87g	20.4g	32.2g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Batido casero con fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido</b> Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de hortalizas</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Magro guisado en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida <b>21</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b> Alpro de chocolate</p>

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate</b> SIN QUESO</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b> cabeza de lomo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Magro en salsa española con guisantes rehogados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b></p> <p>Fruta</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.