



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu (2)	Festiu (3)	Festiu (4)	Festiu (5)	Festiu (6)
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONES ECO al pesto d'alfabega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada <i>SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives Crema de llegums con verdures Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria (11) Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita</i>	Festiu (12)	Festiu (13)
Crudides de verdures fresques (16) Crema de verdures campestres amb cruixent de pa Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda, olives (17) Espirals toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Filet de lluç en salsa amb daus de carlota al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsca, olives (18) LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita</i>	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Batut casolà de fruites (19)	Lletuga, cogombre, safanòria (20) Cigrons de l'horta amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca (23) Llentilles amb verdures amb creïlla, pebrot i safanòria Estofat de mandonguilles amb salsa de tomaca al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria (24) Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques Aladroc en tempura casolana Fruita de temporada <i>SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsca, olives (25) Fesols a l'hortolana amb hortalisses Truita francesa amb formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita</i>	Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives (26) Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Terrina de gelat <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb natxos (27) Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou Aletes de pollastre rostides amb dacsca saltat Fruita de temporada <i>SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives (30) Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i>	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·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.			

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, nectarina i pera

Consells saludables

Benvinguts de nou! Aquest nou curs ho aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió 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
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
09	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	Festivo	Festivo
16	17	18	19	20
Crudités de verduras frescas Crema de verduras campestres con crujiente de pan Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta
23	24	25	26	27
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta de temporada CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta	Hummus de garbanzos con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta
30	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.			
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- 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.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	11 12	13
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta permitida	18 19	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Lomo estofado con salsa de tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta permitida	23 24 25	26 27
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	30			

Actividades did@ctiX

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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Actividades did@ctiX

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.