



dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex ii). Informa 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.

Crudités de verdures fresques

Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou**Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria**
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pastís de creïlla i bonyols de peix. Fruita

Xips casolans de moniato

Guisat de llentilles juliana
amb hortalisses**Truita de carabasseta i ceba**

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou**Aletes de pollastre rostides amb guarnició d'arròs especial**

Fruita de temporada

SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita

kikos casolans de cigró

Crema de verdures campestres
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta**Llom en salsa amb couc couc a l'estil marroquí**
llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Milfulls de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, llombarda, olives

Ranxo canari
amb cigrons i fideus**Ous trencats**

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita**Amanida mediterrània**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives

Arròs tres delícies

amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Llonganisses rostides amb salsa lionesa

de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Pimentons del padró a la planxa i ous al plat. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

LLENTILLES ECO de l'horta

amb hortalisses

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita

dimecres

Lletuga, dacsa, cogembre
Espirals gratinats al pesto d'alfàbega
amb salsa tomaca**Aladroc en tempura casolana**
Fruita de temporada**SOPAR:** Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Festiu

02

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó**Hamburguesa de coliflor i formatge**
Fruita de temporada

03

SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana

10

SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Sabors de la terra
lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa**Temptació italiana**
coditos amb tomaca al toc de curri**Pollastre argentí**
muslo de pollo al chimichurri**Delícia tropical**
batut casolà de fruites

17

SOPAR: Escalivada i regirat d'ou. Fruita

23

Lletuga, safanòria, llombarda, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana
amb verdures**Regirat del xef**
ou amb creïlla i companatge cuit

24

SOPAR: Albergínia en salsa de soja mel i peix blau al forn. Fruita

30

Lletuga, dacsa, cogembre
Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives**Espaguetis bolonyesa**
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

31

SOPAR: Bollit valencià i regirat d'all tendres. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs amb salsa de tomaca**Filet d' abadejo al forn amb picada d'all i julivert**
Fruita de temporada

04

SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita

11

Lletuga, dacsa, cogembre
MACARRONS ECO estil napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro**Filet de lluç marinat amb llima i herbes provençals**
al forn

18

SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

25

Lletuga, cogembre, safanòria
Vichyssoise tradicional
crema de creïlla i porro**Pizza prosciutto**
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

De tornada al rusc
Sabors de la terra

04

SOPAR: Crema de safanòria i sépia en salsa verda. Fruita

11

Lletuga, dacsa, cogembre
Macarrons ECO estil napolitana
amb verdures i herbes aromàtiques**Salmó a la taronja**
al forn

Fruita de temporada

18

Lletuga, cogembre, safanòria
Consells saludables
Vichyssoise tradicional
crema de creïlla i porro**Pizza prosciutto**
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

18

SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

25

Lletuga, cogembre, safanòria
Macarrons ECO a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques**Salmó a la taronja**
al forn

Fruita de temporada

25

SOPAR: Creilles forneres i magre amb tomaca. Fruita

De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

Ingredients ECO**De temporada****Gastronomia local****Proteïna vegetal****Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.****Peix sostenible****Font d'omega 3****Suggeriment SOPAR****Dia menú temàtic**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni 93g	23.0g	31.4g	2.9g	

menú

Octubre 2024



CEIP SANT MARC
Menu autonoma

lunes

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.

Crudités de verduras frescas

Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria
al horno

Fruta de temporada

CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

Chips caseros de boniato

Guisado de lentejas juliana
con hortalizas

Tortilla de calabacín y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo

Alitas de pollo rustidas con garnición de arroz especiado

Fruta de temporada

CENA: Timbal de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

kikos caseros de garbanzo

Crema de verduras campesinas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo en salsa con coucous al estilo marroquí
lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Rancho canario
con garbanzos y fideos
Huevos rotos

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garfón. Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón cocido. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casero. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Longanizas rustidas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Pimientos del padrón a la plancha y huevos al plato. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO de la huerta
con hortalizas

Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul en salsa de puerros. Fruta

miércoles

01 Lechuga, maíz, pepino
Espirales gratinados al pesto de albahaca
con salsa tomate

03 Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y ternera a la cebollada. Fruta

Festivo

02 Lechuga, maíz, olivas
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de guisantes y manzana

Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sabores de la tierra
lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Tentación italiana
coditos con tomate al toque de curry

Pollo argentino
muslo de pollo al chimichurri

Delicia tropical
batido casero de frutas

CENA: Crema de zanahoria y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo

Albóndigas de merluza guisadas con patata dado
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

jueves

02 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de guisantes y manzana

Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Vichyssoise tradicional
crema de patata y puerro

Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Cassoulet de garbanzos a la hortelana
con verduras

Revuelto del chef
huevo con patata y fiambre cocido

Fruta de temporada

CENA: Berenjena en salsa de soja miel y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

viernes

04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales
al horno

Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Vichyssoise tradicional
crema de patata y puerro

Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Macarrones ECO a la provenzana
con verduras y hierbas aromáticas

Salmón a la naranja
al horno

Fruta de temporada

CENA: Patatas panaderas y magro con tomate. Fruta

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

Ingrediente ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
93g	23.0g	31.4g		2.9g

irco
alimentar cuidant

MENÚ OCTUBRE

Sabors de la terra

(Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa)

Temptació italiana

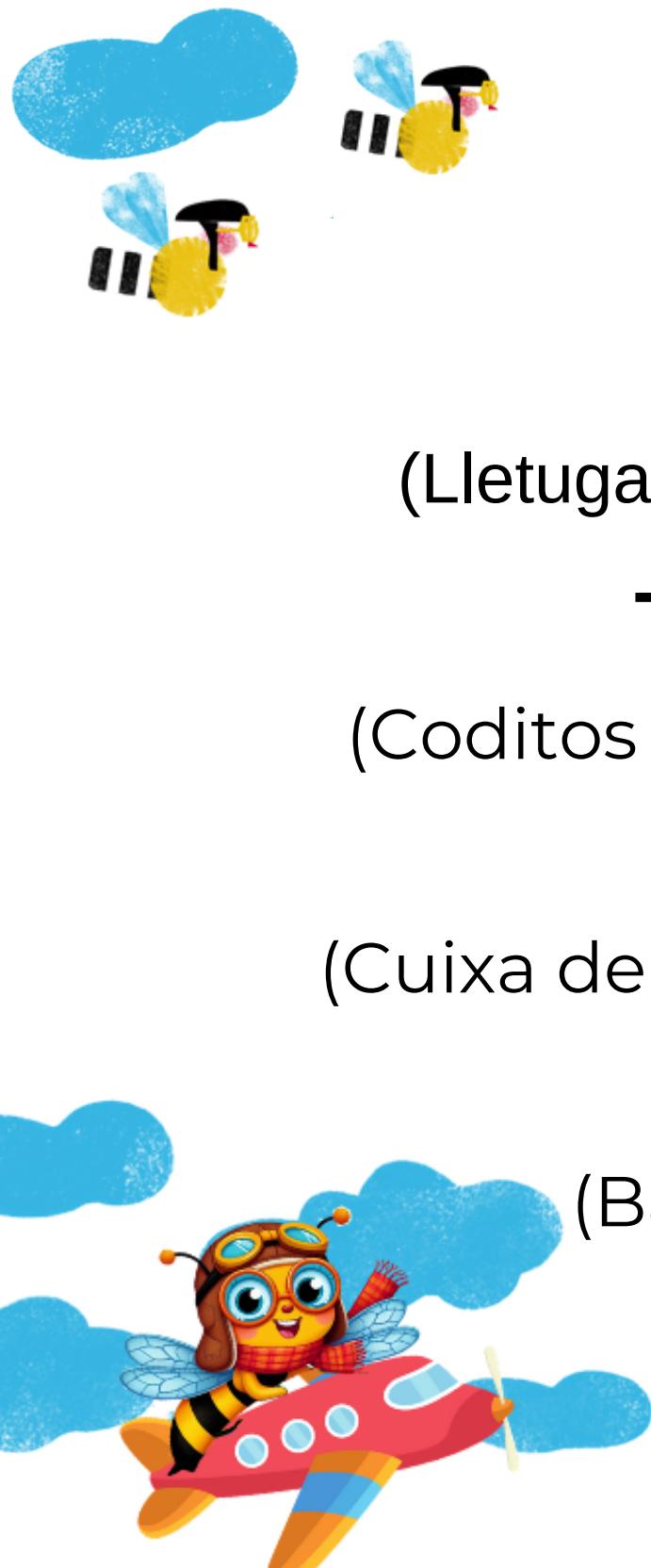
(Coditos amb tomaca al toc de curri)

Pollastre argentí

(Cuixa de pollastre a l'estil chimichurri)

Delícia tropical

(Batut casolà de fruites)



A l'octubre, **ABJota** descobrix un antic mapa que la portarà a **explorar els cinc continents**





MENÚ OCTUBRE

Sabores de la tierra

(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz)

Tentación italiana

(Coditos con tomate al toque de curry)

Pollo argentino

(Muslo de pollo al estilo chimichurri)

Delicia tropical

(Batido casero de frutas)



En Octubre, **ABJota** descubre un antiguo mapa que la llevará a **explorar los cinco continentes**.



menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS

lunes	martes
Crudités de verdura fresca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Rancho canario vegetal con hortalizas
Sopa de ave con fideos	Huevos rotos con patata Fruta permitida
Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Fruta permitida	Paella Valenciana con pollo, judía verde y garofón
Chips de boniato	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz con verduras
Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz
Tortilla de calabacín y cebolla	Fruta permitida
Fruta permitida	Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con letras con alubias blancas y hortalizas
Alitas de pollo rusticas con guarnición de arroz especiado	Crema bretona Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno
Fruta permitida	Fruta permitida
kikos de garbanzos caseros	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria
Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Tortilla de queso
Lomo en salsa con cous cous	Fruta permitida

OCTUBRE 24

miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Espirales al pesto de albahaca con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate
Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Magro asado Fruta permitida	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta permitida
	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes	Lechuga, maíz, pepino Macarrones ECO estilo italiana con tomate y queso
	Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz	Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos estofados con hortalizas	Coditos con salsa de tomate Batido casero con frutas permitidas	Lechuga, pepino, zanahoria Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro
Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate	Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
Fruta permitida	Batido casero con frutas permitidas	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas
Hummus con pan	Cassoulet de garbanzos Revuelto de patata	Lechuga, pepino, zanahoria Salmón al horno Fruta permitida
Arroz de montaña con magro y costillas	Fruta permitida	Fruta permitida
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz		
Fruta permitida		
Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con fideos	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada mixta	
Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso	
		Yogur

irco
alimentar cuidant

De vuelta a la colmena

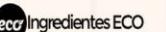
Sabores de la tierra

Sabías que...

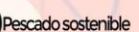
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

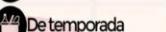
Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!



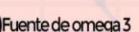
Ingredientes ECO



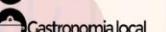
Pescado sostenible



De temporada



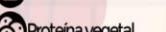
Fuente de omega 3



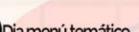
Gastronomía local



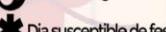
Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Día menú temático



Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SOJA-
PROTEÍNA DE LA LECHE-LACTOSA

OCTUBRE 24

irco
alimentar cuidant

lunes	martes
Crudités de verdura fresca 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 1 Rancho canario vegetal con fideos "sin gluten" con hortalizas
Huevos rotos con patata Fruta de temporada 8	Huevos rotos con patata Fruta de temporada
Sopa de ave con fideos "sin gluten" 9	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Lomo al horno en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada 10	Paella Valenciana con pollo, judía verde y garofón Fruta de temporada
Chips de boniato 14	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Guiso de lentejas juliana con hortalizas
Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada 21	Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada 22
Sopa de ave con fideos "sin gluten" 23	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Alitas de pollo rusticas con guarnición de arroz especiado Fruta de temporada 28	Lomo en salsa lionesa al horno Fruta de temporada
kkios de garbanzos caseros 29 Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, zanahoria, olivas 29 Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria
Filete de lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada

miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino 2 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas 3 Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4 Arroz con salsa de tomate
Boquerón en tempura casera Fruta de temporada 9	Magro asado Fruta de temporada 10 Crema de guisantes y manzana con harina de maíz Fruta de temporada	Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada 11 Macarrones "sin gluten" estilo italiano SIN QUESO Filete de merluza marinada con limón y hierbas provenzales al horno Fruta de temporada 18 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada 25 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salmón a la naranja al horno Fruta de temporada
Garbanzos estofados con hortalizas 16 Magro con tomate Fruta de temporada	Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Fruta de temporada 23 Arroz de montaña con magro y costillas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Cassoulet de garbanzos Fruta de temporada Revuelto de patata Fruta de temporada 31 Ensalada mixta Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada
Lentejas ECO de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 30 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¡A que esperas para probarlos!

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