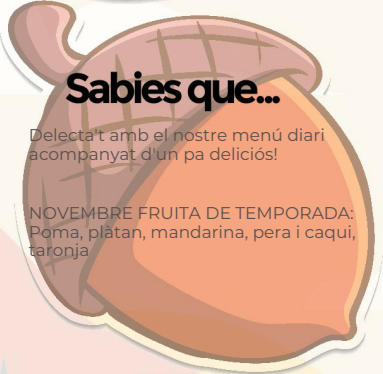




dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.</p>			<p>Festiu</p>	
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 04</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa i formatge</p> <p>Aladrocs en tempura casolana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 05</p> <p>Fesols a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita farcida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos 06</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç gratinada amb alloli al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carbassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre 07</p> <p>Crema de pèsols i pera</p> <p>Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 08</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</p>
<p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa 11</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb roses de florícol</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 12</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Abadejo en salsa meri amb pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 13</p> <p>Guisat de lletilles juliana amb hortalisses</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 14</p> <p>Fesols amb verdures especiades amb hortalisses</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Amanida de tardor lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge 15</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 18</p> <p>Estofat de lletilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs</p> <p>Ous al forn amb ratatouille amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 19</p> <p>Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Fish and xips aladrocs en tempura casolana amb creïlles xips</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom rostit amb albergínia. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 20</p> <p>Crema grega amb cigrons, carbassa, safanòria i porro</p> <p>Fricandó de magre amb guarnició d'arròs amb espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida capresse i truita de carbassó. Fruita</p>	<p>Coleslaw amanida de col 21</p> <p>Mac & Cheese macarrons amb salsa de formatge</p> <p>Vols de sabors barbacoa alites de pollastre rostides amb salsa barbacoa</p> <p>Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p>SOPAR: Panzarella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta 22</p> <p>Arròs caldós amb pollo amb safanòria, ceba i pimentó</p> <p>Filet de lluç en salsa amb daus de carlota al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</p>
<p>Xips casolans de moniato 25</p> <p>Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p>Llom saxònia a la jardineria al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 26</p> <p>Arròs a la campesina amb verdures</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 27</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carbasseta, ceba i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinacs. Fruita</p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives 28</p> <p>Canelones gratinados amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre 29</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p>Regirat del xef ou amb creïlla i companatge cuit</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita</p>



“La gran partida”
Tentacions americanes



Sabies que...

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

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

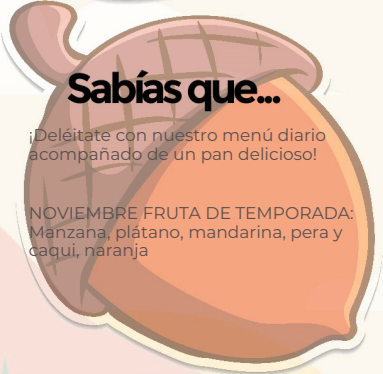
	Creix	AGS	AGM	AGP
Energia				
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla rellena</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Putxero completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros variados. Fruta</p>
<p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Guisado de lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta</p>	<p>Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Fish and chips boquerón en tempura casera con patatas chips</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Fricandó de magro con guarnición de arroz especiado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>★ Coleslaw ensalada de col</p> <p>★ Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>★ Vuelos de sabores barbacoa alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa</p> <p>Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</p>
<p>Chips caseros de boniato</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la campesina con verduras</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>★ Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p>Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Chuletas de pavo con menestra de verduras. Fruta</p>



“La gran partida”
Tentaciones americanas



Sabías que...

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

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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				
(Promedio diario de la comida del medio día)				
Energía	Grasas	ACS	ACM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	



MENÚ NOVEMBRE

“TEMPTACIONS AMERICANES”

Coleslaw

(amanida de col)

Mac&Cheese

(macarrons amb salsa de formatge)

Vols de sabors barbacoa

(aletes de pollastre rostides amb salsa barbacoa)

Núvols de fruita encapsulada

(gelatina de sabors)



ABJota s'embarca en un emocionant **viatge cap a Amèrica del Nord** i s'enfrontarà a **desafiaments** per a descobrir la importància de la **salut i el benestar**





MENÚ NOVIEMBRE

“TENTACIONES AMERICANAS”

Coleslaw

(ensalada de col)

Mac&Cheese

(macarrones con salsa de queso)

Vuelos de sabores barbacoa

(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa)


Nubes de fruta encapsulada

(gelatina de sabores)



ABJota se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa tomate y zanahoria	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla rellena Fruta permitida	Filete de merluza gratinada con ajoceite al horno Fruta permitida	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Pollo guisado con hortalizas Fruta permitida
11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas	15 Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta permitida	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Tortilla española con cebolla y patata Fruta permitida	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	Arroz con magro Batido casero de frutas permitidas
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de queso	Hummus con pan Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta permitida	Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta permitida	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Alitas de pollo rustidas Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	28 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Yogur	Revuelto con queso Fruta permitida



Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Arroz con magro Batido casero de frutas
Lechuga, tomate, maíz, olivas Guiso de patatas con hortalizas Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones "sin gluten" con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan "sin gluten" Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Verduras salteadas con arroz Revuelto con queso Fruta de temporada



Consejos saludables

-  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.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar

