

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Hummus de cigrons amb llesca

02

Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou

Filet de pollastre arrebossat amb dacsà saltada

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb samfaina. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

03

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d' abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i tosta amb ou regirat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

04

Crema castellana amb cigrons

Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita / lacti sense sucre

Lletuga, remolatxa, dacsà

05

MACARRONS ECO amb tomaca al curry

Tuita de ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Festiu

6

Lletuga, cogombre, safanòria

09

Llenties a la jardineria

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

10

Espaguetis al pesto d'alfabega

amb tomaca

Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de patata i ous al plat. Fruita

kikos casolans de cigró

11

Crema de carabassa i coco

Guisat de mandonguilles en salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

Amanida mediterrània

12

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

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó logurt

SOPAR: Minestra de verdures i titot amb salsa de poma. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

13

Fesols de la iaia

amb xoriç i os de pernil

Truita francesa amb formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blau amb anet. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

16

Macarrons amb olives negres i tomaca rostida

Llom adobat a l'all al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomàquet provençal i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

17

Crema Saint Germain de pèsols i poma

Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i truita de formatge i carbassó. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

18

Arròs d'hivern amb bolets i carabassa

amb ceba, safanòria i porro

Aladroc en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

19

Cassola de llenties ECO hortelanes

amb hortelisses

Regirat del xef

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i aletes de pollastre al forn. Fruita

Fusió Tex Mex natxos amb hummus

20

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs mariachis

amb pollastre, mix de pimentó i espècies

Dolç cor de Mèxic

postres de vainilla i xocolata

SOPAR: Monjato especial i magre en adob casolà. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

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.

Aventures en America del Sur

Sabies que...

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

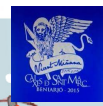
Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02
Hummus de garbanzos con tosta
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta de temporada

03
Lechuga, maíz, pepino
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

04
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema castellana con garbanzos
Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

05
Lechuga, remolacha, maíz
MACARRONES ECO con tomate al curry
Tortilla de cebolla caramelizada
Fruta de temporada

Festivo

6

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco con pisto. Fruta

CENA: Ensalada griega y tosta con huevo revuelto. Fruta

CENA: Jamoncitos de pavo con verdura y patata al horno. Fruta

CENA: Salteado de setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

09
Lechuga, pepino, zanahoria
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

10
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espaguetis al pesto de albahaca con tomate
Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno
Fruta de temporada

11
kikos caseros de garbanzo
Crema de calabaza y coco
Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas
Fruta de temporada

12
Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Yogur

13
Lechuga, maíz, pepino
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada

CENA: Berenjena parmesana y pollo en salsa. Fruta

CENA: Ensalada de patata y huevos al plato. Fruta

CENA: Brócoli salteado con piñones y pescado blanco al vapor. Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo en salsa de manzana. Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado azul con eneldo. Fruta

16
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones con aceitunas negras y tomate asado
Lomo adobado al ajillo al horno
Fruta de temporada

17
Lechuga, pepino, zanahoria
Crema Saint Germain de guisantes y manzana
Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta de temporada

18
Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

19
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas
Revuelto del chef
Fruta de temporada

20
Fusión Tex Mex nachos con hummus
Sopa Azteca sopa mexicana con ave, tomate y cilantro
Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias
Dulce corazón de México postre de vainilla y chocolate

CENA: Tomate provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Sopa minestrone y tortilla de queso y calabacín. Fruta

CENA: Mini pizzas de calabacín y ternera en salsa. Fruta

CENA: Hervido valenciano y alitas de pollo al horno. Fruta

CENA: Boniato especiado y magro en adobo casero. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

23

24

25

26

27

Festivo

Festivo

30

31

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.



Sabías que...

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

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

Consejos saludables

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ello una época de ilusión, pero también de excesos alimentarios. Disfruta comiendo sin excederte de los sabores y aromas que nos aporta esta época. ¡Disfruta y pásalo genial!

- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	



MENÚ DESEMBRE

“FESTA TEX-MEX”

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç cor de Mèxic

(postres de vainilla i xocolata)





MENÚ DICIEMBRE

“FIESTA TEX-MEX”

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave, tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y especias)

Dulce corazón de México

(postre de vainilla y chocolate)



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>4</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta permitida</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas al horno Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>17</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis pollo tiras, pimientos y especias Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con pan sin gluten

2

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

3

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

4

Crema castellana

con garbanzos

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

con queso
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate

Tortilla con cebolla caramelizada

Fruta de temporada

FESTIVO

6

Lechuga, pepino, zanahoria

9

Guiso de patatas con hortalizas

Pechuga de pollo al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

10

Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Filete de merluza con muselina de guisantes

con ajo y perejil
Fruta de temporada

kilos de garbanzos

11

Crema de calabaza y coco

Guiso de magro en salsa de hortalizas

al horno
Fruta de temporada

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

12

Ensalada mediterránea

Paella Valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Yogur

Lechuga, maíz, pepino

13

Alubias con hortalizas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

16

Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado

Lomo asado al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

17

Crema Saint Germain

Muslo de pollo a la provenzal

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

18

Arroz de invierno con setas y hortalizas

Boquerón en tempura casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Guiso de patatas con hortalizas

Revuelto de huevo

Fruta de temporada

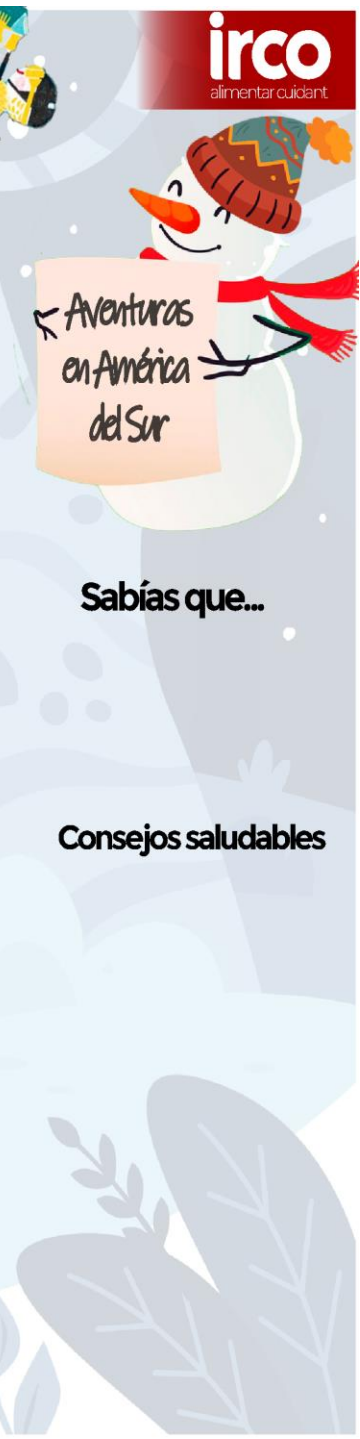
Hummus con pan "sin gluten"

20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Guiso de pollo en salsa

Yogur



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:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

