

dilluns

Lletuga, llombarda, cogombre **03**
Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada capresse i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **10**
Llentilles amb sofregit de verdures
Aladroc en tempura casolana
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria amb crostons i regirat de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **17**
Crema de pèsols i pera
Filet de pollastre arrebossat amb colinesa casolana
amb salsa de coliflor, oli i all
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de taronja i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **24**
Estofat de llentilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Cassola d'ou, tomaca i mozzarella al forn. Fruita

dimarts

Hummus amb natxos **04**
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia amb formatge gratinada i cuixes de pollastre amb ceba i creïlla al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **11**
Sopa coberta amb estreletes
d'au i porc amb ou
Fricandó d' au
pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc a l'anet. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **18**
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bolets i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre **25**
Crema mediterrània amb formatge
amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i tàrtar de peix blau. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, olives **05**
LENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb espàrrecs al forn en salsa de taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, **12**
dacsa
Crema de carabassa
Llom adobat a la cassola amb aroma de canyella i llima
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures en tempura i falàfel al forn. Fruita

Amanida completa amb fruita
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina
Macarrones ECO a la amatriciana
amb bacon, tomaca i formatge
logurt

SOPAR: Fajitas de pollastre, ceba i pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **26**
Arròs caldós d'hivern amb bolets i safanòria
amb ceba, safanòria i porro
Abadejo rostit
al forn amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Pizzes casolanes. Fruita

dijous

Amanida variada amb tonyina
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives i ou dur
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt

SOPAR: Minestra de verdures i llom amb palets de moniato. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **13**
Arròs de muntanya
amb magre
Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Tires de vedella amb samfaina i creïlla rostida. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de col i poma. Llonganisses vegetals. Fruita

Primaveres d'orient
Rollito de primavera amb verdures estil juliana
Pad Thai Tailandés
amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses
Flam del drac
Flam de vainilla

SOPAR: Amanida tabulé i peix blanc al vapor. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **07**
Cassoulet de fesols amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb cacauet i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **14**
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blau al vapor. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **21**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies cajún
Fruita de temporada

SOPAR: Vichysoise i cuixetes de polt. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **28**
Cigrons a l'hortolana
amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Roses de coliflor i pernils de pollastre rostit. Fruita



Sabíes que:

Delecta't amb el nostre menú i acompanyat d'un baselidon.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

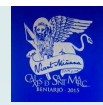
Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- eco Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- 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	ACS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	



lunes

Lechuga, lombarda, pepino

03

Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y tortilla de calabacín. Fruta

martes

Hummus con nachos

04

Macarrones italiana
con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Berenjena con queso gratinado y muslos de pollo con cebolla y patata al horno. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas

05

LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con espárragos al horno en salsa de naranja. Fruta

jueves

Ensalada valenciana con atún
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur

CENA: Menestra de verduras y lomo con palitos de boniato. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

07

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz salteado

Fruta de temporada

CENA: Brócoli salteado con cacahuete y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

Lentejas con sofrito de verduras

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria con picatostes y revuelto de cebolla. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

11

Sopa cubierta con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Fricandó de ave
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

Crema de calabaza

Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno

Fruta de temporada

CENA: Verduras en tempura y falafel al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

13

Arroz de montaña
con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Tiras de ternera con pisto y patata asada. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

14

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Crema de guisantes y pera

Solomillo de pollo empanado con colinesa casera
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

18

Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

Cazuela de magro en salsa
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

CENA: Crema de setas y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún

19

Ensalada completa con fruta

Macarrones ECO a la amatriciana
con bacon, tomate y queso

Yogur

CENA: Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

20

Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de col y manzana. Longanizas vegetales. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

21

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y muslitos de pavo. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

CENA: Cazuela de huevo, tomate y mozzarella al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino

25

Crema mediterranea con queso
con hortalizas

Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate
al horno

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y tartar de pescado azul. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria
con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo
al horno con verduras

Fruta de temporada

CENA: Pizzas caseras. Fruta

Primaveras de oriente
Rollito de primavera con verduras estilo juliana

Pad Thai Tailandés
con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas

Flan del dragón
Flan de vainilla

CENA: Ensalada tabulé y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

28

Garbanzos a la hortelana
con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Palomitas de coliflor y jamoncitos de pollo rustido. Fruta



Sabías que:

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- 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	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	



MENÚ FEBRER

Primaveres d'orient

(rotllet de primavera amb
verdures estil juliana)

Pad thai tailandés

(tallarines amb carn de porc,
salsa de soja i hortalisses)

Flam de drac

(flam de vainilla)



A **Àsia**, a través del comportament de les abelles,
aprendrem sobre **l'acció climàtica (ODS.13)**





MENÚ FEBRERO

Primaveras de oriente

(rollito de primavera con verduras estilo juliana)

Pad thai tailandés

(tallarines con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas)

Flan de dragón

(flan de vainilla)



En **Asia**, a través del comportamiento de las abejas, aprenderemos sobre la **acción climática (ODS.13)**





Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes



Lechuga, lombarda, pepino

3

Crema arcoiris

de zanahoria y remolacha

Filete de lomo al horno

Fruta permitida

martes



Lechuga, pepino, zanahoria

4

Macarrones a la italiana

con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

miércoles



Lechuga, zanahoria, olivas

5

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta permitida

jueves



6

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Yogur

viernes



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz salteado

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

Lentejas con sofrito de verduras

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

11

Sopa de ave con estrellitas

Fricandó de ave

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

Crema de zanahoria

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, olivas

13

Arroz de montaña

con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes

al horno

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

14

Guiso de patatas con hortalizas

Tortilla de queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Crema de guisantes

Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

18

Sopa de ave con fideos

Cazuela de magro en salsa

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

19

Ensalada completa

Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Tortilla francesa con pisto

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

21

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún

al horno con especias cajún

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza al limón con patata juliana

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

25

Crema mediterránea con queso

con hortalizas

Muslo de pollo al horno con salsa de tomate

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo

al horno con verduras

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

27

Tallarines salteados con hortalizas

Filete de lomo asado

Yogur*

Lechuga, maíz, olivas

28

Pisto asado

Revuelto de huevo con patatas

con patata y queso

Fruta permitida



Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes



Lechuga, lombarda, pepino

3

Crema arcoiris

de zanahoria y remolacha

Filete de lomo al horno

Fruta de temporada

martes



Hummus con pan "sin gluten"

4

Macarrones "sin gluten" a la italiana

con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

miércoles



Lechuga, zanahoria, olivas

5

Pisto asado

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta de temporada

jueves



6

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Aroz del senyoret

con pescado y marisco

Yogur

viernes



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz salteado

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

Verduras salteadas con arroz

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Fricandó de ave

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

Crema de calabaza

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

13

Aroz de montaña

con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

14

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Crema de guisantes y pera

Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Cazuela de magro en salsa

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

19

Ensalada completa con fruta

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten"

21

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

Verduras salteadas con arroz

Filete de merluza al limón con patata juliana

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

25

Crema mediterránea con queso

con hortalizas

Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

Aroz caldoso de invierno con setas y zanahoria

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo

al horno con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

27

Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas

Filete de lomo asado

Yogur*

Lechuga, maíz, olivas

28

Garbanzos a la hortelana

con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas

con patata y queso

Fruta de temporada