

lunes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**
Crema de zanahoria
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla, jamón serrano y pechuga de pollo en salsa. Fruta

martes

Lechuga, lombarda, maíz **04**
LENTEJAS ECO con verduras
con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Sémola de arroz y pastel de salmón. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural
con magro de cerdo y garbanzos
Huevo duro con queso
Yogur

CENA: Verduras a las finas hierbas y tortilla con queso. Fruta

jueves

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz **06**
Coditos italiana
con tomate y queso gratinado
Filete de merluza en salsa verde con guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Velouté de setas y pescado blanco al horno con verduras. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **07**
Potaje de garbanzos
con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera en salsa de pimienta. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Cazuela de lentejas hortelanas
con verduras
Boquerón en tempura
rebozado casero
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y pollo marinado con picadillo de vegetales. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **11**
Crema de calabaza
Fricandó de ave
con carne de pollo al horno y verduras
Fruta de temporada

CENA: Patatas rellenas de espinacas con queso y shakshuka. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos **12**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
de carne de cerdo, con cebolla
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **13**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de merluza a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada de cous-cous con verduras y lomo a la plancha. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz **14**
Alubias de la huerta
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y hojaldre de pera, cebolla caramelizada con queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **17**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Rustidera de merluza
al horno con patata, cebolla y pimienta roja
Fruta de temporada

CENA: Sopa de fideos y sepia encorbollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Huevo duro con jamón serrano
Yogur

CENA: Patatas panadera y pechuga de pollo camprese. Fruta

Zanahoria, maíz, olivas **19**
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Cocido con pelota
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a la parmesana. Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz **21**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Timbal de verduras y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **24**
Estofado de lentejas con arroz
con cebolla, calabacín y pimienta
Orly de merluza con jamón y queso
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y lomo con salsa de hortalizas. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **25**
Crema mediterránea con crostones caseros
con patata, cebolla, zanahoria y puerro
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y tacos de merluza con piña y cebolla. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **26**
Arroz con verduras de temporada
con cebolla, zanahoria, pimienta, judía verde y alcachofas
Huevos a la flamenca
al horno con salsa de tomate, guisantes y verduras
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pavo al estilo griego. Fruta

Primaveras de oriente **27**
rolito de primavera con verduras estilo juliana
Pad thai thailandés
tallarines con carne picada de cerdo, salsa de soja y hortalizas
Flan de dragón
flan de vainilla
CENA: Verduras gratinadas y pescado azul al horno. Fruta

Zanahoria, maíz, olivas **28**
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta en salsa
con carne de cerdo y ternera con salsa de verduras
Fruta de temporada

CENA: Sopa cubierta y tortilla de champiñón con calabacín. 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**
- 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	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	76g	8.2g	27.7g	2.5g

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES APTO para
perforar el empaque. Este menú contiene los ingredientes más comunes en la población (FRECUENTEMENTE USADOS) que puede dar lugar a la dirección del comedor, aportando un certificado médico para que el responsable solicite el día un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **03**
Crema de safanòria
Mandonguilles a la santanderina
 carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
 Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba, pernil salat i pit de pollastre amb salsa. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, dacsa **04**
LLENTILLES ECO amb verdures
 amb safanòria, carbassa, carabasseta i ceba
Aletes de pollastre rostides
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Sèmola d'arròs i pastís de salmó. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **05**
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural
 amb magre de porc i cigrons
Ou dur amb formatge
 logurt

SOPAR: Verdures a les fines herbes i truita amb formatge. Fruita

dijous

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa **06**
Coditos italiana
 amb tomaca i formatge gratinat
Filet de lluç en salsa verda amb pèsols
 al forn amb all i julivert
 Fruita de temporada

SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc al forn amb verdures.

divendres

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **07**
Potatge de cigrons
 amb verdures
Truita de creilla
 Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i vedella amb salsa de pebre. Fruita

dilluns

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **10**
Casola de llentilles hortolanes
 amb verdures
Aladrocs en tempura
 arrebossat casolà
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i pollastre marinat amb picada de vegetals. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives **11**
Crema de carbassa
Fricandà d'au
 amb carn de pollastre al forn i verdures
 Fruita de temporada

SOPAR: Patates farcides d'espínacs amb formatge i shakshuka. Fruita

dimecres

Hummus de cigrons amb nachos **12**
Arròs amb salsa de tomaca
Llongnaises rostides al forn
 de carn de porc, amb ceba
 Fruita de temporada

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al curri. Fruita

dijous

Lletuga, dacsa, olives **13**
MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet de lluç a la gallega
 al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
 Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous amb verdures i llom a la planxa. Fruita

divendres

Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa **14**
Fesols de l'horta
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creilla i carabasseta
 Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pasta de full de pera, ceba caramel·litzada amb formatge. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **17**
Arròs amb verdures
 amb xampinyó, floricol i carabasseta
Lluç rostit
 al forn amb creilla, ceba i pimentó roig
 Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de fideus i sípia cebada. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **18**
Fideuà gandiense
 amb pescadot i marisc
Ou dur amb pernil
 logurt

SOPAR: Patates fornera i pit de pollastre campese. Fruita

dimecres

Safanòria, dacsa, olives **19**
Vichysoisse
 crema de creilla i porro
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita de temporada

SOPAR: Parellada de verdures i carbonada de vedella. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, olives **20**
Sopa de putxero amb fideus
 d'au i porc amb ou
Putxero amb pilota
 amb cigrons, creïlles i hortalisses
 Fruita de temporada

SOPAR: Carbassa rostida i peix blanc a la parmesana. Fruita

divendres

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa **21**
Olleta alacantina
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creilla i ceba
 Fruita de temporada

SOPAR: Timbal de verdures i truita francesa. Fruita

dilluns

Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre **24**
Estofat de llentilles amb arròs
 amb ceba, carabasseta i pimentó
Orly de lluç amb pernil i formatge
 Fruita de temporada

SOPAR: Albergina parmesana i llom amb salsa de hortalisses. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **25**
Crema mediterrànea amb crostones casolanes
 amb creilla, ceba, safanòria i porro
Cuixa de pollastre a l'all
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i tacs de lluç amb pinya i ceba. Fruita

dimecres

Hummus de cigrons amb llesca **26**
Arròs amb verdures de temporada
 amb ceba, safanòria, pimentó, bajoques i carxofes
Ous a la flamenca
 al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i verdures
 Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i titot a l'estil grec. Fruita

dijous

Primaveres d'orient
 roulet de primavera amb verdures estil juliana
Pad thai thailandés
 tallarines amb carn picada de porc, salsa de soja i hortalisses
Flam de drac
 flam de vainilla

SOPAR: Verdures gratinades i peix blau anet. Fruita

divendres

Safanòria, dacsa, olives **28**
Sopa de picada amb fideus
 d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta en salsa
 amb carn de porc i vedella amb salsa de verdures
 Fruita de temporada

SOPAR: Sopa coberta i truita de xampinyó amb carabasseta. Fruita



Sabíes que:

Delecta't amb el hort de menjar i acompanyat d'un pa deliciós.

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.

- 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	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Els plats de menjar tenen un risc moderat a alt de presentar al·lèrgens alimentaris ja que contenen alguns dels components més comuns en la població d'adults (92/114/101/111). Informe a la direcció d'atenció al client rebent el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú diversificat 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.

