



dilluns

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.

Lletuga, remolatxa,
cogombre, dacsca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Delícies de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i vedella en
ceba. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsca
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i pebrot vermell
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot.
Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsca
Arròs amb salsa de tomaca
**Filet de abadejo al forn amb all i
julivert**
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i ous a la
flamenca. Fruita

divendres

Lletuga, remolatxa,
cogombre
Fesols a la campesina
amb creïlla, safanòria, carabasseta i
espinacs
**Hamburguesa de coliflor i
formatge**
Fruita de temporada

SOPAR: Focaccia al gust i sardines
marinades. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa,
dacsca
Sopa de picadillo amb estreletes
d'au amb ou
**Llome saxònia en salsa amb
daus de safanòria**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de
peix. Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
 Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofé
Fruita de temporada

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

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa,
dacsca
Llenties a la jardineria
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa,
cogombre
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca,
olives
Estofat de cigrons
amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en
salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa,
dacsca
Sopa coberta amb estreles
d'au amb ou
**Llonganisses amb tomaca i
verdures a l'aroma de timó**
al forn amb tomaca, pebrot i ceba
Fruita de temporada

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

Hummus amb nachos
**Arròs de tardor amb bolets i
carabassa**
Rodanxa de lluç arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb
tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Mongetes a l'hortolana
amb verdures
**Cuixa de pollastre amb salsa de
pera**
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pebrots del padró rostits i ous al
plat. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa,
dacsca
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
**Llome saxònia en salsa amb
cebà**
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Mil·lufles de carabasseta amb
formatge i calamar a la planxa. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou i olives
**Espaguetis amb salsa bolonyesa
gratinat amb formatge**
amb carn picada de porc i tomaca
logurt

SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot
torrat. Fruita

Lletuga, remolatxa,
cogombre, dacsca
**LLENTIES ECO amb sofregit de
verdures**
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix
blau amb salsa de porro. Fruita

Festiu

sabors de la terra
Lletuga, safanòria, dacsca
 Temptació italiana
Macarrons amb tomàquet al toc de curri
amb formatge
 Pollastre argentí
Cuixa de pollastre al estil chimichurri (amb
mix d'espècies)
 Delícia tropical
Gelatina

SOPAR: Sopa de sèmbola i vedella en
casolà. Fruita

Lletuga, dacsca, remolatxa
MACARRONS ECO a la provençal
amb tomaca i verdures
 Salmó a la taronja
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i titot a la
llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Pizza de york i formatge
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, remolatxa,
olives
Cassoulet de cigrons
amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Albergina amb soja i mel, i peix
blau al forn. Fruita

De tornada
al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

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

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega 3

Gastronomia local

Suggeriment 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
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	