

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta	9 Lechuga, maíz, olivas Pescado Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Pescado MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Muslo de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria Pescado Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Pescado Sopa castellana con fideos de ave con huevo Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Pescado Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Pescado LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Pescado Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Vasito barbacoa de nata y chocolate CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta	19 Lechuga, lombarda, maíz Pescado Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Lacón al pimentón al horno Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta
22 Lechuga, remolacha, maíz Pescado Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta	23 Lechuga, zanahoria, olivas Pescado MACARRONES ECO a la provenzal con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta	24 Lechuga, pepino, maíz Pescado Crema bretona de alubias con hortalizas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Pescado Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Vasito barbacoa de nata y chocolate CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta	26 Lechuga, zanahoria, maíz Pescado Hummus de garbanzos con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta
29 Lechuga, zanahoria, olivas Pescado Crema de calabacín y puerro Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	30 Lechuga, pepino, maíz Pescado Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta	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!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- ③ Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis a la romana
de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Lentejas amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Lluç farcida de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa amb samfaina
de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimiento
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO al pesto
amb salsa de tomaca
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
MACARRONS ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

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·licite 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, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Gelats barbacoa de nata i xocolata

SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Gelats barbacoa de nata i xocolata

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa castellana amb fideus
d'au amb ou
Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Braó de porc al pebre roig
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos
Sopa de picada amb estreletes
d'au amb ou
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita



SABIES QUE

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

eco 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
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa juliana con fideos sopa de verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Fingers vegetales 3 colores Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con verduras Yogur	Hummus de garbanzos nachos Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada	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.		

- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis a la romana
de calamar
Fruita de temporada

08

Lletuga, dacsa, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

09

Lletuga, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Bròquil paradís
saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada

10

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

11

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa juliana amb fideus
sopa de verdures
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Fingers vegetals 3 colors
Fruita de temporada

15

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Truita de creïlla
Fruita de temporada

16

Lletuga, dacsa, olives
LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

17

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
logurt

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

19

Lletuga, remolatxa, dacsa
Lentejas amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Orli de verdures
Fruita de temporada

22

Lletuga, safanòria, olives
MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

23

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs en verdures
logurt

25

Hummus de cigrons amb nachos
Sopa minestrone amb estreletes
sopa de verdures
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

26

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

30

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.



SABIES QUE

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- 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.