

### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, tomaca, safanòria, llombarda **01**  
**Cigrons a la burgalesa**  
amb cansalada i verdures  
**Cuixa de pollastre a la caçadora**  
amb xampinyó, pimentó roig i porro  
Fruita

**SOPAR:** Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa **02**  
**Arròs tres delícies**  
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo  
**Delícies de calamar**  
Fruita

**SOPAR:** Bròcoli paradís i ous a la lamenca. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **03**  
**Estofat de lletilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita

Sabors de la terra **04**  
Lletuga, llombarda, dacsa  
**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Filet de abadejo a la riojana**  
amb tomaca, pimentó roig i timó  
Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**  
**Sopa castellana amb estreletes**  
d'au i porc amb cigrons  
**Llom saxònia en salsa espanyola**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita

**Amanida mediterrània amb formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou  
**Paella alacantina**  
amb pollastre i magre de porc  
Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i truita de york. Fruita

**Festiu**

Lletuga, llombarda, olives **10**  
**Crema de safanòria i carabassa**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa **11**  
**MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Lluç rostit**  
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

**SOPAR:** Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **14**  
**Potatge de lletilles jardineria**  
amb carabassa, ceba i porro  
**Cuixa de pollastre al ximurri**  
al forn amb mix d'espècies  
Fruita

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

Sabors de la terra **15**  
Lletuga, llombarda, dacsa  
**Temptació italiana**  
Caragols al pesto d'alfàbega (amb tomaca i formatge)  
**Mos de mar**  
bacallà arrebossat  
**Delícia tropical**  
gelatina

**SOPAR:** Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **16**  
**Fesols a l'hortelana**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

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

Hummus amb natxos **17**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses rostides al forn**  
carn de porc  
Fruita

**SOPAR:** Escalivada i remanat d'ou. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **18**  
**Crema de carabasseta amb crostons**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **21**  
**Sopa coberta amb lletras**  
d'au i porc amb cigrons  
**Mandonguilles en salsa d'hortalisses**  
carn de porc al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga  
Fruita

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

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **22**  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Rodanxa de lluç arrebossada**  
Fruita

**SOPAR:** Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **24**  
**MACARRONS ECO pomodoro**  
amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge  
**Salmó a la taronja**  
Fruita

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

Lletuga, dacsa, olives **25**  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses  
**Cuixa de pollastre amb samfaina**  
amb tomaca i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Albergina amb soja i mel, i ous al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **28**  
**Crema de verdures llauradores**  
amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta  
**Llom saxònia en salsa lionesa**  
al forn  
Fruita

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

**Amanida completa amb formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
logurt

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

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **30**  
**Guisat de LLENTIES ECO amb verdures**  
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita

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

Lletuga, remolatxa, dacsa **31**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'au i porc amb cigrons  
**Cuixa de pollastre a la santanderina**  
al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i remanat d'alls tendres. Fruita

## De tornada al rusc

### Sabors de la terra

### Sabies que...

### Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem aprofitar 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
- 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	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	