




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·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.			 Festiu	1
Festiu	4 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita ☾ SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita	05 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba logurt ☾ SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita	06 Lletuga, remolatxa, cogombre MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet Filet de lluç a la gallega amb guarnició de pèsols al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro Fruita ☾ SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita	07 Hummus de cigrons amb llesca Crema de bullit creïlla, carlota, ceba i fesol tendre Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita ☾ SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita
Lletuga, remolatxa, cogombre Llentilles la jardinera amb arròs amb hortalisses Rodanxa de lluç arrebossada Fruita ☾ SOPAR: Espinacs a la crema i truita farcida. Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus amb faves i porro amb cigrons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita ☾ SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita	12 Lletuga, safanòria, dacsca, cogombre, remolatxa Arròs a banda amb peix i marisc Ou dur amb formatge logurt ☾ SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita	13 Lletuga, safanòria, dacsca, olives Fesols de l'horta amb carabasseta, safanòria i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita ☾ SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita	14 Lletuga, llombarda, olives Coditos amb tomaca i xampinyó Filet de abadejo en salsa verd al horno Fruita ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita
Lletuga, safanòria, olives Sopa castellana amb estreletes d'au i porro amb cigrons Llom adobat a les herbes provençals al forn Fruita ☾ SOPAR: Crema de carabasseta i sépia en salsa verda. Fruita	18 Lletuga, llombarda, olives Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Lluç rostit amb guarnició de pèsols al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita ☾ SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita	19 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita ☾ SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaïna. Fruita	20 ★ Dip & Crunch natxos amb hummus ★ Mac&cheese macarrons amb salsa de formatge ★ Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa amb espècies barbaçoa ★ Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors ☾ SOPAR: Timbal de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita	21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Guisat d'alubies blanques amb verdures Filet de pollastre arrebossat Fruita ☾ SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita
Lletuga, remolatxa, cogombre Crema de safanòria i carabassa Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn Fruita ☾ SOPAR: Albergínia amb soja mel i ou a la planxa. Fruita	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb hortalisses amb carxofes, xampinyó, alls tendres i porro Orly de lluç amb pernil i formatge lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge Fruita ☾ SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita	26 Lletuga, safanòria, dacsca, olives Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita ☾ SOPAR: Amanida caprese i magre amb tomaca. Fruita	27 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca Ou dur amb pit de titot logurt ☾ SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita	28 Lletuga, safanòria, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Aletes de pollastre rostides al forn Fruita ☾ SOPAR: Milfulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita



“La gran partida”
Tentacions americanes



Sabies que...

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

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment 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	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	35.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	