



dilluns

INFORMACIÓ: Aquesta dieta està prescrita per a persones amb intolerància a la lactosa. Aquest menú és apte per a persones amb intolerància a la lactosa i intolerància a la gluten (RE 1169/2011), anexo II, punt 1, a la indicació del menjador, aportant un certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dietètic i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial portar el lletat al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.

dimarts

dimecres

Festiu

dijous

Festiu

divendres

Festiu

Festiu

MACARRONS ECO amb tomaca i olives
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Guisat de crelles, hortalisses i vedella. Fruita

Crema de safanòria i carbassa
Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Ou dur amb formatge
logurt

SOPAR: Crema de carbassa i hamburguesa de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletras d'au i porc amb cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Vichyssoise i hamburgueses de lleties, carlota i ceba a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba
Fruita

SOPAR: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
Llenties ECO amb moniato de temporada amb hortalisses
Truita de creïlla
logurt

SOPAR: Ensalada valenciana i lasanya vegetal. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet
Filet de abadejo en salsa verd al horno
Fruita

SOPAR: Crema de carbassó i peix blanc a la llimona. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Potatge de cigrons a la jardineria amb carbassa, espinacs i porro
Cuixa de pollastre al cilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita

SOPAR: Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carbassó. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Crema de carbasseta amb crostons
Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blau amb anet al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, safanòria, olives
Olleta alacantina amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Orly de lluç amb pernil i formatge
lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
Fruita

SOPAR: Wok de titot i hortaliss. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Ou dur amb pit de titot
Macarrons salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca
logurt

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Ensalada cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa
Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques
Filet d'abadejo en ceba amb pinya
Fruita

SOPAR: Ensalada waldorf i truita francesa. Fruita

Lletuga, llombarda, safanòria, olives
Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
Fruita

SOPAR: Albergínia parmigiana i peix blanc al papillote. Fruita

Natxos amb hummus
Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i llonganisses a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Fesols a la burgalesa amb cansalà i verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Ensalada grega i peix blau a la planxa. Fruita

Amanida grega amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres
Kartoffelsuppe crema de creïlla amb cruixent de pa
Fish and chips pescado rebozado con patatas
Sabor de xocolata de la vella Europa flan de xocolata

SOPAR: Ratatouille amb ous al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Estofat de llenties llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Cuixa de pollastre a l'all al forn
Fruita

SOPAR: Pizza casolana amb titot cuit i verdures al gust. Fruita



Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	