

dilluns

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

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa
 Estofat de llentilles llauradores
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
carn de porc
logurt

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria,
Crema de carabasseta i ceba
amb alfàbega
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Lluç rostit amb guarnció de
pèsols
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

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

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i
natural, i a més et dona energia per a
jugar sense parar. Gaudix de la seua
varietat de colors i recorda menjar
diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3506kj		
838kcal	38.4g	7.6g 12.7g 13.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
87g	20.4g	29.7g 2.5g

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
 Arròs d'hivern amb bolets i
carabassa
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
 Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Ou dur amb formatge
logurt

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
 Crema de moniato amb crostons
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

SOPAR: Wok de verdures amb ou dur. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
 Guisat de LLENTIES ECO amb
verdures
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i
ceba
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
 Crema de carabassa i coco
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert,
timó i pebre roig
Fruita

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
 MACARRONS ECO amb salsa
bolonyesa i formatge gratinat
carn picada de porc i tomàquet
Truita francesa
logurt

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
 Arròs amb floricol i alls tendres
Filet de abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
 Cigrons camperols
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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·licita
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.



29