



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.

04
Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de safanòria i remolatxa
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

05
Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

06
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
olives
Arròs a banda
amb peix i marisc
Ou dur amb formatge
logurt
SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

07
Lletuga, llombarda, olives
Fesols amb verdures especiades
amb carlota, ceba i carabasseta
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i regirat de allets. Fruita

08
Lletuga, dacsa, pepino
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima
Fruita
SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita

11
Lletuga, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus integrals
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

12
Lletuga, tomaca, safanòria
Lentilles ECO amb sofregit de verdures
amb carlota, ceba i carabasseta
Lluç arrebossat
Fruita
SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

13
Lletuga, dacsa, olives
Crema de floricol
Cuixa de pollastre al curri amb poma
logurt
SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita

14
Lletuga, llombarda, olives
Cigrons camperols
amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó
Filet d'abadejo en ceba amb pinya
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita

15
Lletuga, dacsa, pepino
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla
Fruita
SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

18
Lletuga, safanòria, olives
Dhal de lentilles ECO
Filet de llom en salsa amb cous cous
Fruita
SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

19
Lletuga, dacsa, pepino
Paella amb verdures de temporada
Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert
al forn
Fruita
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

20
Hummus de cigrons amb llesca
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita
SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita

21
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Macarrons integrals amb salmó i espinacs
Ou dur amb formatge
logurt
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures

22
Lletuga, tomaca, llombarda
Guisat d'alubies blanques amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita

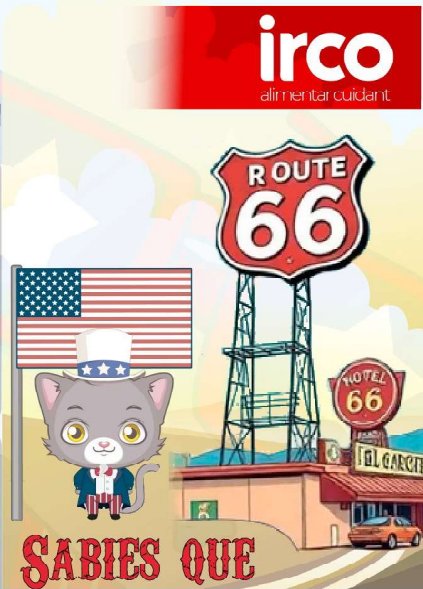
25
Lletuga, remolatxa, olives
Crema mediterrània
amb creïlla, ceba, safanòria i porro
Llonganisses d'au en salsa lionesa
de ceba al forn
Fruita
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

26
Lletuga, safanòria, dacsa
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Coliflor especiada i llom en salsa de verdures. Fruita

27
Lletuga, tomaca, pepino
Arròs amb bolets
Llom amb estragó a l'estil francès
al forn
Fruita
SOPAR: Panzanella i relloms de pollastre al forn. Fruita

28
Lletuga, llombarda, dacsa
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Filet de lluç en salsa mery
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita

29
★ Natxos del vaquer viatger
Hummus de cigrons amb coques de dacsa
★ Mac&cheese
Macarrons integrals amb salsa de formatge
★ Aletes Súper Ruta 66
Aletes de pollastre rustides amb salsa barbacoa casolana
★ Gelat de l'onle Sam
SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita



SABIES QUE
Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!
MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES
Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	ACS	
3506kj			
838kcal	38.2g	7.4g	
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
86g	18.7g	31.3g	2.7g