



lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **01**
Crema de brócoli
con patata, brócoli y cebolla
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, lombarda, olivas **02**
Espaguetis integrales a la italiana
con tomate y queso
Dentón en salsa de puerro
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, pepino, maíz **03**
Alubias con hortalizas
con patata, zanahoria y calabacín
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada
al horno con especias
Yogur

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria **04**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marindao. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **05**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de abadejo a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

08

Lechuga, zanahoria, olivas **08**
LENTEJAS ECO con verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Magro en salsa de tomate casera
al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

09

Lechuga, pepino, maíz **09**
Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

10

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur artesano

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

11

Lechuga, maíz, olivas **11**
Garbanzos a la hortelana
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

12

Lechuga, lombarda, olivas **12**
Macarrones integrales a la siciliana
pisto de verduras, aceitunas negras y tomate
Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón
Fruta de temporada

CENA: Patatas pañadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

15

Lechuga, zanahoria, maíz **15**
Crema de zanahoria y manzana
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

16

Lechuga, zanahoria, remolacha **16**
Alubias camperas
con zanahoria, cebolla y puerro
Muslo de pollo en pepitoria
con verduras al horno
Fruta de temporada

CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

17

Lechuga, maíz, olivas **17**
Macarrones integrales con tomate y aceitunas
con queso gratinado
Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta

18

Lechuga, lombarda, olivas **18**
LENTEJAS ECO juliana
con cebolla, zanahoria y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

19

Ensalada de verano con huevo
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Yogur artesano

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayano, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3914kj		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
109g	19.17g	53.34g
		2.29g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsa 01</p> <p>Crema de bròcoli amb creilla, bròcoli i ceba</p> <p>Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillote amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 02</p> <p>Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Déntol en salsa de porro al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa 03</p> <p>Mongetes amb hortalisses amb creilla, safanòria i carabasseta</p> <p>Llom a l'estil gadità amb ceba fàcana al forn</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Saltat de creilla amb verdura i polit marindao. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 05</p> <p>Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i truita de creilla. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 08</p> <p>LLENTIES ECO amb verdures amb creilla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p>Magre amb salsa de tomàquet casolana al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa 09</p> <p>Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p>Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa al forn amb safanòria i i pimentó roig</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 11</p> <p>Cigrons a l'hortolana amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Truita de creilla Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalusí i peix blanc en salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 12</p> <p>Macarrons integrals a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca</p> <p>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creilles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa 15</p> <p>Crema de pastanaga i poma</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 16</p> <p>Fesols camperes amb safanòria, ceba i porro</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 17</p> <p>Macarrons integrals amb tomaca i olives amb formatge gratinat</p> <p>Filet de lluç al amb picada d'all i julivert al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de polit marinades. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 18</p> <p>LLENTIES ECO juliana amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p>Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>	<p>Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita</i></p>
22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	<p>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.</p>		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	
3914kj			
935kcal	29.23g	6.01g	
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
109g	19.17g	53.34g	2.29g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 01</p> <p>Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla</p> <p>Orly de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 02</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso</p> <p>Dentón en salsa de puerro al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 03</p> <p>Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Cous cous con verduras salteadas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 04</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 05</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 08</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 09</p> <p>Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 11</p> <p>Carbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 16</p> <p>Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro</p> <p>Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 17</p> <p>Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún</p> <p>Paella de verduras Yogur artesano</p>
<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de bròcoli amb creïlla, bròcoli i ceba Orlí de verdures Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Déntol en salsa de porro al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Cous cous amb verdures saltejades logurt	Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, dacsca, olives Cigrons a l'hortolana amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creïlla Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de pastanaga i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb safanòria, ceba i porro Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	Lletuga, dacsca, olives Macarrons integrals amb tomaca i olives amb formatge gratinat Filet de lluç al amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives LLENTIES ECO juliana amb ceba, safanòria i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina Paella de verdures logurt artesà
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	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.		

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
 Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 01</p> <p>Crema de brócoli con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 02</p> <p>Espaguetis integrales italiana con tomate</p> <p>Gulash de pavo al horno con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 03</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 04</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 05</p> <p>Garbanzos a la jardinera con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 08</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Magro con salsa de tomate casera al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 09</p> <p>Crema campestre de verduras con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 16</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 17</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Magro con ajetes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz con pollo verduras</p> <p>Yogur artesano</p>
<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsca 01</p> <p>Crema de bròquil amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la portuguesa amb pastanaga, ceba, all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 02</p> <p>Espaguetis integrals italiana amb tomaca</p> <p>Gulash de titot al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsca 03</p> <p>Mongetes amb hortalisses</p> <p>Llom a l'estil gadità amb ceba potxada al forn</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 05</p> <p>Cigrons a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 08</p> <p>Lentilles amb verdures</p> <p>Magre amb salsa de tomaca casolana al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsca 09</p> <p>Crema camperes de verdures amb hortalisses</p> <p>Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida mixta Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives</p> <p>Arròs amb coliflor i alls tendres logurt artesà</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives 11</p> <p>Cigrons a l'hortelana amb hortalisses</p> <p>Truita de creilles</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 12</p> <p>Macarrons integrals siciliana albergínia, verdura, olives negres</p> <p>Pit de pollastre en el seu suc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsca 15</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 16</p> <p>Fesols camperes amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives 17</p> <p>Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres</p> <p>Magre amb alls tendres al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 18</p> <p>Llenties juliana amb verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'estiu amb ou Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures logurt artesà</p>
22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	<p>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.</p>		

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per aprendre!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 01</p> <p>Crema de brócoli con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 02</p> <p>Espaguetis integrales italiana con tomate</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 03</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 04</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 05</p> <p>Garbanzos a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 08</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Magro con salsa de tomate casera al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 09</p> <p>Crema campestre de verduras con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p>Salmon en su jugo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 16</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 17</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz con pollo verduras</p> <p>Yogur artesano</p>
<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguay, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsca 01</p> <p>Crema de bròquil amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la portuguesa amb pastanaga, ceba, all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 02</p> <p>Espaguetis integrals italiana amb tomaca</p> <p>Déntol en salsa de porro al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsca 03</p> <p>Mongetes amb hortalisses</p> <p>Llom a l'estil gadità amb ceba potxada al forn</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 05</p> <p>Cigrons a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 08</p> <p>Lentilles amb verdures</p> <p>Magre amb salsa de tomaca casolana al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsca 09</p> <p>Crema camperes de verdures amb hortalisses</p> <p>Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Arròs del senyore amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives 11</p> <p>Cigrons a l'hortelana amb hortalisses</p> <p>Truita de creilles</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 12</p> <p>Macarrons integrals siciliana albergínia, verdura, olives negres</p> <p>Salmó al seu suc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsca 15</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 16</p> <p>Fesols camperes amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives 17</p> <p>Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres</p> <p>Filet de lluç al picada d'all i julivert al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 18</p> <p>Llenties juliana amb verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures logurt artesà</p>
22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	<p>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.</p>		

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 01</p> <p>Crema de brócoli con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 02</p> <p>Espaguetis "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 03</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 04</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 05</p> <p>Garbanzos a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 08</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)</p> <p>Magro con salsa de tomate casera al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 09</p> <p>Crema campestre de verduras con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 12</p> <p>Macarrones "sin gluten" siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p>Salmón en su jugo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 16</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 17</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>Salteado de verduras con quinoa</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz con pollo verduras</p> <p>Gelatina</p>
<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguay, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>01 Lletuga, safanòria, dacsà Crema de bròquil amb verdures Pit de pollastre a la portuguesa amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada</p>	<p>02 Lletuga, llombarda, olives Espaguetis "sense gluten" italiana amb tomaca Déntol en salsa de porro al forn Fruita de temporada</p>	<p>03 Lletuga, cogombre, dacsà Mongetes amb hortalisses Llom a l'estil gadità amb ceba potxada al forn Gelatina</p>	<p>04 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardinerà amb hortalisses Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>08 Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada</p>	<p>09 Lletuga, cogombre, dacsà Crema camperes de verdures amb hortalisses Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>10 Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs del senyoreta amb peix i marisc Gelatina</p>	<p>11 Lletuga, dacsà, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlles Fruita de temporada</p>	<p>12 Lletuga, llombarda, olives Macarrons "sense gluten" sicilians albergínia, verdura, olives negres ③ Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada</p>
<p>15 Lletuga, safanòria, dacsà Crema de safanòria Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, dacsà, olives Macarrons "sense glútens" amb tomaca rostida i olives negres Filet de lluç al picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada</p>	<p>18 Lletuga, llombarda, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p>	<p>19 Amanida d'estiu amb ou Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres Arròs amb pollastre i verdures Gelatina</p>
<p>22 Festiu</p>	<p>23 Festiu</p>	<p>24 Festiu</p>	<p>25 Festiu</p>	<p>26 Festiu</p>
<p>29 Festiu</p>	<p>30 Festiu</p>	<p>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.</p>		

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.











CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING JUNIO

ALÉRGENOS	(1)							(2)				(3)			
								FRUTOS DE CÁSCARA	APIO			E-X	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS		
1º PLATOS															
CREMA DE BRÓCOLI	X		X				X		X	X		X			
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X		X			X			
ALUBIAS CON HORTALIZAS	X		X				X		X	X		X			
ARROZ CON SALSA DE TOMATE													X		
GARBANZOS A LA JARDINERA	X		X				X		X	X		X			
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X		X				X		X	X		X			
CREMA CAMPESTRE CON VERDURAS	X		X				X		X	X		X			
ENSALADA MIXTA CON ATÚN				X											
GARBANZOS A LA HORTELANA	X		X				X		X	X		X			
MACARRONES INTEGRALES A LA SICILIANA	X		X			X	X			X		X			
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA	X		X				X		X	X		X			
ALUBIAS CAMPERAS	X		X				X		X	X		X			
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ASADO Y ACEITUNAS NEGRAS	X		X			X	X			X		X			
LENTEJAS ECO JULIANA	X		X				X		X	X		X			
ENSALADA DE VERANO CON HUEVO			X	X											
CREMA DE CALABACIN CON QUESO	X		X				X		X	X		X			
ESTOFADO DE LENTEJAS ECO	X		X				X		X	X		X			
FIDEOS A LA CAZUELA CON MAGRO	X		X			X				X		X			
POTAJE DE GARBANZOS	X		X				X		X	X		X			
ARROZ AL HORNO CON EMBUTIDO VALENCIANO Y TOMATE	X												X		
FIDEUA GANDIENSE	X	X	X	X		X	X			X		X	X	X	

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.















Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

ALÉRGENOS	(1)			(2)						(3)				
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	AJO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUZES
2º PLATOS:														
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS PANADERA	X		X			X	X		X	X		X		
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS	X			X		X	X		X			X	X	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA	X		X				X		X	X		X		
TORTILLA ESPAÑOLA			X											
FILETE DE ABADEJO A LA MARINERA	X			X										
MAGRO EN SALSA DE TOMATE CASERA	X		X				X		X	X		X		
ALITAS DE POLLO A LA CAZADORA CON FESTIVAL DE MAIZ	X		X				X					X		
ARROZ DEL SENYORET	X	X		X		X	X					X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						X						X		
MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA	X		X				X		X	X		X		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL	X			X		X	X					X	X	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN			X	①		①	①							
PAELLA VALENCIANA	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	
LONGANIZAS DE AVE CON PISTO MALLORQUIN		①	①	①		X		①	①			X	①	
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	X		X			X	X		X	X		X		
FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA	X	X		X		X	X		X			X	X	
CAPRICHOS A LA ROMANA	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
FILETE DE ABADEJO EN SALSA MERY	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
OTROS:														
ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate)														
POSTRES:														
YOGUR							X							
FRUTA														
HELADO DE NATA Y CHOCOLATE			X		X	X	X	X						
<p>(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.</p> <p>(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.</p> <p>(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.</p> <p>① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.</p> <p>Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.</p> <p>Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.</p>														

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING JUNIO

ALÉRGENOS	 (1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)	 AJO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)	 MOLUSCOS	 ALGAS MARINAS
2º PLATOS:														
POLLO DESHUESADO ASADO	X		X				X		X	X		X		
ABADEJO EN ESCABECHE	X			X										
GULASH DE PAVO	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
LACÓN EN ACEITE DE OLIVA														
PAVO A LAS FINAS HIERBAS	X		X				X		X	X		X		
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN	X			X		X	X		X			X	X	
TORTILLA DE PAVO			X			X								
SALTEADO DE MAGRO CON HORTALIZAS	X		X				X		X	X		X		
ABADEJO ENCEBOLLADO	X			X		X	X		X			X	X	
QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL			X				X							
RAGÚ DE TERNERA	X		X				X		X	X		X		
BACALAO REBOZADO	X	X		X		X	X			X			X	
VARITAS DE MERLUZA	X	X		X		X	X			X			X	
MERLUZA RELLENA DE YORK Y QUESO	X			X		X	X							
RODAJA DE MERLUZA REBOZADA	X			X		X	X							
PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO	X		X				X		X	X		X		
SALMÓN AL HORNO	X			X		X	X		X			X	X	
TORTILLA FRANCESA			X											
FLETE DE MERLUZA AL LIMÓN	X			X		X	X		X			X	X	
ALITAS DE POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS CHIPS	X		X			X	X					X		
MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS CHIPS	X		X			X	X					X		
LOMO SAJONIA TROCEADO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA	X		X				X		X	X		X		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA	X		X				X		X	X		X		
FIAMBRE DE PAVO Y QUESO			X			X	X							
POLLO DESHUESADO EN PEPITORIA	X		X				X		X	X		X		
VARITAS DE MERLUZA	X			X		X	X							

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Ⓞ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla. Asimismo, para conocer en detalle los ingredientes que contienen los productos utilizados puede consultar el listado de ingredientes compuestos adjunto.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

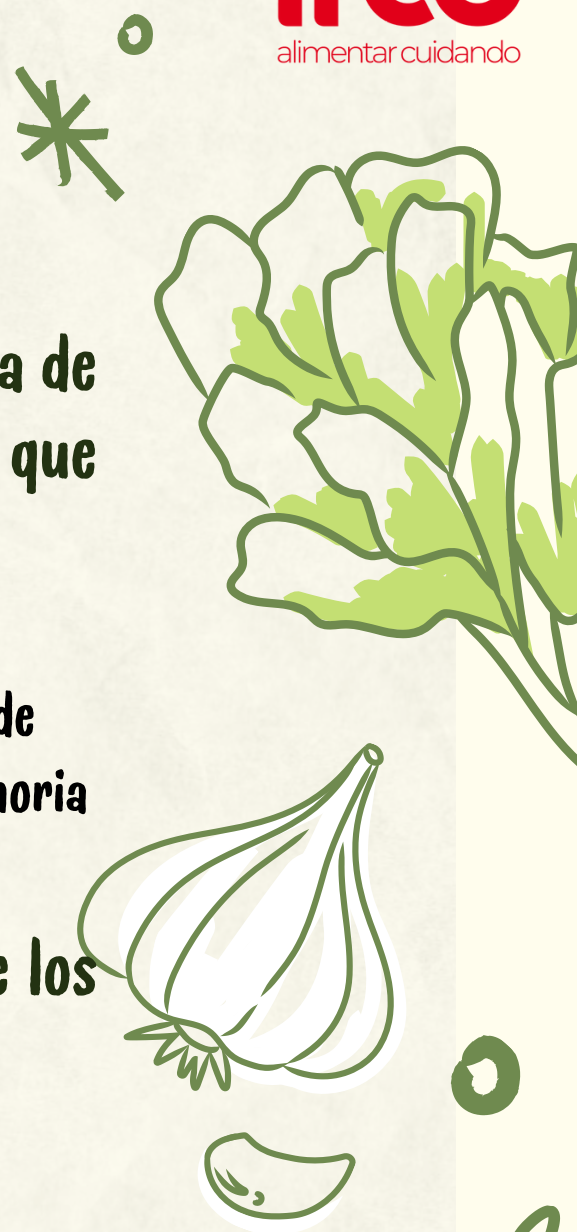
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.