

MENÚ

Mayo 2022

MENÚ CATERING
Menu catering CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz milanese
de magro y fiambre de york
Filete de merluza a la marinera
al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con jamón
con chorizo
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa de coco
al horno con aceitunas negras
Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y espárragos y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa con patatas fritas
de ave al horno con ketchup
Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
con chorizo
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guiso de ternera. Fruta.

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.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **05**
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones con salsa boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
con patata, zanahoria, puerro y acelga
Lomo a la jardinera con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo **20**
Ensalada tricolor
lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
con tomate
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**
Sopa d'au amb llavors
 d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa **09**
Llentilles llauradores
 amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
 Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**
Vichysoise
 crema de creïlla i porro
Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
 al forn amb tomaca, pebrot i ceba
 Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsa **23**
Fideus a la cassola amb titot
 amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
 Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**
LENTILLES AMB VERDURES ECO
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**
Arròs milanesa
 amb magre i pernil dolç
Filet de lluç a la marinera
 al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols pomodoro
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa **17**
Potatge de cigrons amb pernil
 amb xoriço
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricoi
 al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
 Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa de coco
 al forn amb olives negres
 Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **31**
Amanida d'estiu
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
 d'au al forn amb kètxup
 Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Cuixa de pollastre amb alls
 al forn
 Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **18**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **25**
MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
 al forn
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

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.

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **05**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge
 amb carn picada de porc i tomaca
 Fruita i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**
Fesols de la iaia
 amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**
Estofat de llentilles
 amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **26**
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
 amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Llom a la jardineria amb pèsols
 al forn
 Fruita

SOPAR: Coques d'albergina amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa **06**
Crema de llegums
 amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Hummus **13**
Arròs amb verdures
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolacha, dacsa, tonyina i ou dur **20**
Amanida tricolor
 lletuga, tomaca, remolacha, dacsa, tonyina i ou dur
Paella valenciana
 amb pollastre, bajoca i garrofó
 Fruita i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

MENÚ

Mayo 2022

MENÚ CATERING
Menu no cerdo CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de merluza a la marinera
al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

05
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones a la boloñesa de ave con queso gratiando
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate y queso
Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega con guisantes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias con verduras
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo
al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con verduras
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
Fruta

CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

20
Ensalada tricolor
lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Ollita de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa de coco
al horno con aceitunas negras
Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y espécias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
con patata, zanahoria, puerro y acelga
Pechuga de pollo a la jardinera con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
con tomate
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

31
Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa con patatas fritas
de ave al horno con ketchup
Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGREIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb llavors
d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de lluç a la marinera
al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons a la bolonyesa d'au amb formatge gratinat
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Llentilles llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Saltat de verdres i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols pomodoro
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Wok de verdres i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Cuixa de pollastre amb alls
al forn
Fruita

SOPAR: Rotllo de verdres arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Fesols amb verdres
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus
Arròs amb verdres
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llonganisses d'au amb tomaca i verdres a l'aroma de timó
al forn amb tomaca, pebrot i ceba
Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Potatge de cigrons amb verdres
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdres i floricol
al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdres i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Estofat de llentilles
amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Amanida tricolor
lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruta i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa de coco
al forn amb olives negres
Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernill. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
MACARRONS INTEGRALS napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
al forn
Fruita

SOPAR: Verdres ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Pit de pollastre a la jardineria amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs a la cubana
amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES AMB VERDURES ECO
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
d'au al forn amb kètxup
Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa minestrone con pepitas
 sopa de verduras
Varitas de verduras con huevo duro
 Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la marinera
 al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
 Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
 Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
 con hortalizas
Pizza vegetal
 con tomate
 Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
 con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Pimiento relleno
 con arroz y hortalizas
 Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz
 Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con verduras
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
 al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
 Fruta

CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
 con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Ensalada tricolor
 lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella de verduras
 Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con verduras
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Salteado de verduras con quinoa
 Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
 con patata, zanahoria, puerro y acelga
Guisantes rehogados con cous cous especiado
 Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

Ensalada de verano
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa falafel con patatas fritas
 con pan y ketchup
 Alpro de vainilla

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**
Sopa minestrone amb pepites
 sopa de verdures
Varetes de verdures amb ou dur
 Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet de lluç a la marinera
 al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **04**
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

. **05**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Macarrones saltats amb hortalisses
 Fruta i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **06**
Crema de llegums
 amb hortalisses
Pizza vegetal
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

Lletuga variada, tomaca, dacsà **09**
Llentilles llauradores
 amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
 Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols pomodoro
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega
 amb pèsols
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Pimentó farcit
 amb arròs i hortalisses
 Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**
Fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus **13**
Arròs amb verdures
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**
Vichyssoise
 crema de creïlla i porro
Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs
 Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **17**
Potatge de cigrons amb verdures
Filet de bacallà a la biscaïna
 amb minestra de verdures i floricol
 al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
 Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **18**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**
Estofat de llentilles
 amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

. **20**
Amanida tricolor
 lletuga, tomaca, remolacha, dacsà, tonyina i ou dur
Paella de verdures
 Fruta i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà **23**
Fideus a la cassola amb verdures
Delícies de calamar
 Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Saltat de verdures amb quinoa
 Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **25**
MACARRONS INTEGRALS napolitana
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
 al forn
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **26**
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
 amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Pèsols ofegats amb cous cous especiat
 Fruita

SOPAR: Coques d'albergina amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**
LLENTILLES AMB VERDURES ECO
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

. **31**
Amanida d'estiu
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa falafel amb creïlles fregides
 amb pa i quètxup
 Alpro de vainilla

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.

MENÚ

Mayo 2022

MENÚ CATERING
Celiaco CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz milanese
con magro y fiambre de york
Filete de merluza a la marinera
al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega con guisantes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con jamón
con chorizo
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa de coco
al horno con aceitunas negras
Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa con patatas fritas
de ave al horno con ketchup
Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

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.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **05**
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones con salsa boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
con patata, zanahoria, puerro y acelga
Lomo a la jardinera con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo **20**
Ensalada tricolor
lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
con tomate
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGREIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb llavors
d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Arròs milanesa
amb magre i pernil dolç
Filet de lluç a la marinera
al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Llentilles llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols pomodoro
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Cuixa de pollastre amb alls
al forn
Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus
Arròs amb verdures
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
al forn amb tomaca, pebrot i ceba
Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Potatge de cigrons amb pernil
amb xoriço
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricoi
al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Estofat de llentilles
amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Amanida tricolor
lletuga, tomaca, remolacha, dacsà, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruita i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa de coco
al forn amb olives negres
Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
MACARRONS INTEGRALS napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Llom a la jardineria amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Arròs a la cubana
amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LENTILLES AMB VERDURES ECO
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
d'au al forn amb kètxup
Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.

MENÚ

Mayo 2022

MENÚ CATERING

Menu no cerdo-alergia/intolerancia melocoton CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
 de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de merluza a la marinera
 al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
 Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

05
Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones a la boloñesa de ave con queso gratiando
 con tomate
 Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
 con hortalizas
Pizza vegetal
 con tomate y queso
 Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
 con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega con guisantes
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Muslo de pollo al ajillo
 al horno
 Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias con verduras
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo
 al horno con tomate, pimiento y cebolla
 Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con verduras
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
 al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
 Fruta

CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
 con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

20
Ensalada tricolor
 lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella valenciana
 con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
 con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Ollita de alubias estofadas
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa de coco
 al horno con aceitunas negras
 Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
 con patata, zanahoria, puerro y acelga
Pechuga de pollo a la jardinera con guisantes
 al horno
 Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

31
Ensalada de verano
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa con patatas fritas
 de ave al horno con ketchup
Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb llavors
d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de lluç a la marinera
al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons a la bolonyesa d'au amb formatge gratinat
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Llentilles llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols pomodoro
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Cuixa de pollastre amb alls
al forn
Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Fesols amb verdures
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus
Arròs amb verdures
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
al forn amb tomaca, pebrot i ceba
Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Potatge de cigrons amb verdures
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricol
al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Estofat de llentilles
amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Amanida tricolor
lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruta i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa de coco
al forn amb olives negres
Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
MACARRONS INTEGRALS napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Pit de pollastre a la jardineria amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs a la cubana
amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES AMB VERDURES ECO
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
d'au al forn amb kètxup
Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de merluza a la marinera
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

05
Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo
 con tomate
 Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
 con hortalizas
Pizza de jamón serrano
 con tomate
 Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
 con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega
 con guisantes
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
Crema de verduras campestres
 con hortalizas
Muslo de pollo al ajillo
 al horno
 Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Filete de merluza al vapor
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con verduras
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
 con hortalizas
Filete de merluza al limón
 al horno
 Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

20
Ensalada completa
 lechuga, tomate, remolacha, maíz y huevo
Arroz con pollo
 Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
Abadejo al caldo corto
 al horno
 Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Ollita de alubias estofadas con verduras
Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas
 al horno
 Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
Crema mediterránea napolitana
 con hortalizas
Lomo a la jardinera con guisantes
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
Lentejas con verduras
Filete de bacalao al horno
 Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

31
Ensalada de verano
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Hamburguesa de ave con pan de barra
 al horno
 Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb pepites
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet d lluç a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Cigrons amb bacallà i espinacs
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Brócoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Llentilles llauradores
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols pomodoro
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
Crema de verdures camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Fesols amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus
Arròs en verdures
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Potatge de cigrons amb verdures
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricol
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Espaguetis al pesto d'alfabega
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Estofat de lletilles
amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, remolacha, dacsà i ou dur
Arròs amb pollastre
Fruta i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Fideus a la cassola amb titot
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Olleta de fesols estofats
amb verdures
Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives
al forn
Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
MACARRONS INTEGRALS napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llom a la jardineria amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Arròs a la cubana
amb tomaca
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles amb verdures
Filet de bacallà al forn
Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

.
Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives
Hamburguesa d'au amb pa de barra
al forn
Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.

MENÚ

Mayo 2022

MENÚ CATERING

Alergia/intolerancia melocoton CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
 de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz milanese
 con magro y fiambre de york
Filete de merluza a la marinera
 al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
 Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

05
Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones con salsa boloñesa gratinados con queso
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
 con hortalizas
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
 con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Gallo San Pedro a la gallega con guisantes
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Muslo de pollo al ajillo
 al horno
 Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias de la abuela
 con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
 al horno con tomate, pimiento y cebolla
 Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con jamón
 con chorizo
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
 al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
 con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

20
Ensalada tricolor
 lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella valenciana
 con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
 con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Ollita de alubias estofadas
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa de coco
 al horno con aceitunas negras
 Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
 con patata, zanahoria, puerro y acelga
Lomo a la jardinera con guisantes
 al horno
 Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

31
Ensalada de verano
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa con patatas fritas
 de ave al horno con ketchup
Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGREIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb llavors
d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Arròs milanesa
amb magre i pernil dolç
Filet de lluç a la marinera
al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Brócoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Llentilles llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols pomodoro
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Cuixa de pollastre amb alls
al forn
Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus
Arròs amb verdures
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
al forn amb tomaca, pebrot i ceba
Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Potatge de cigrons amb pernil
amb xoriço
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricoi
al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Estofat de llentilles
amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Amanida tricolor
lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruita i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa de coco
al forn amb olives negres
Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
MACARRONS INTEGRALS napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Llom a la jardineria amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs a la cubana
amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LENTILLES AMB VERDURES ECO
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
d'au al forn amb kètxup
Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.

MENÚ

Mayo 2022

MENÚ CATERING
Menu vegano CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa minestrone con pepitas
sopa de verduras
Varitas de verduras con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz con coliflor y ajetes
Judías verdes salteadas
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con verduras
Cous cous con verduras
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
Fruta y gelatina **05**

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
con hortalizas
Cous cous con verduras
Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias con verduras
Quinoa salteada con hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Calabacín rebozado
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con verduras
Menestra de verduras y coliflor salteada con cous cous
Fruta

CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
con tomate
Champiñón al ajillo con garbanzos al curry
Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
con hortalizas
Brócoli paraíso
salteado con patata, ajo y perejil
Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Ensalada completa
lechuga, tomate, remolacha y maíz
Paella de verduras
Fruta y gelatina **20**

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con verduras
Orly de verduras
Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas con verduras
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y espéccas y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Verduras asadas al tomillo
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
Crema mediterránea
con hortalizas
Guisantes rehogados con cous cous especiado
Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
con tomate
Coliflor al vapor con garbanzos al curry
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
Lentejas con verduras
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Hamburguesa completa falafael con patatas fritas
con pan y ketchup
Alpro de vainilla **31**

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**
Sopa minestrone amb pepites
 sopa de verdures
Varetes de verdures amb guarnició d'arròs
 Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa **09**
Llentilles llauradores
 amb hortalisses
Cous cous amb hortalisses
 Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**
Vichyssoise
 crema de creïlla i porro
Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs
 Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsa **23**
Fideus a la cassola amb verdures
Orli de verdures
 Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**
Llentilles amb verdures
Rotllet de primavera
 Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Bajoques saltades
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols pomodoro
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Pèsols ofegats amb ceba
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa **17**
Potatge de cigrons amb verdures
Minestra de verdures i floricol saltada amb cous cous
 Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuíxa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats amb verdures
Saltat de verdures amb quinoa
 Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **31**
Amanida d'estiu
 lletuga, tomaca, safanòria i olives
Hamburguesa completa falafel amb creïlles fregides
 amb pa i quètxup
 Alpro de vainilla

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**
Cigrons amb verdures
Cous cous amb hortalisses
 Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**
Crema de verdures campestres
 amb hortalisses
Pimentó farcit
 amb arròs i hortalisses
 Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **18**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Xampinyó a l'all amb cigrons al curri
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **25**
MACARRONS INTEGRALS napolitana
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Verdures torrades al timó
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

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·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.

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives **05**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Macarrones saltats amb hortalisses
 Fruita i gelatina

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**
Fesols amb verdures
Quinoa saltada amb hortalisses
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**
Estofat de lletilles
 amb hortalisses
Bròquil paradís
 saltat amb poma, all i julivert
 Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **26**
Crema mediterrània napolitana
Pèsols ofegats amb cous cous especiat
 Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa **06**
Crema de llegums
 amb hortalisses
Pizza vegetal
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Hummus **13**
Arròs en verdures
Carabasseta arrebossada
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolacha i dacsa **20**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, remolacha i dacsa
Paella de verdures
 Fruita i gelatina

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb tomaca
Floricol al vapor amb cigrons al curri
 Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Sopa de ave con pepitas
 de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de merluza a la marinera
 al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
 Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Garbanzos con bacalao y espinacas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

05
Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones a la boloñesa de ave con queso gratiando
 con tomate
 Fruta y yogur

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres
 con hortalizas
Pizza vegetal
 con tomate y queso
 Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Lentejas campesinas
 con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos pomodoro
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al vapor
 Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
Muslo de pollo al ajillo
 al horno
 Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Alubias con verduras
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Hummus **13**
Arroz con verduras
Filete de merluza al vapor
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo
 al horno con tomate, pimiento y cebolla
 Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**
Potaje de garbanzos con verduras
Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor
 al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
 Fruta

CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Estofado de lentejas
 con patata, cebolla y pimiento
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

20
Ensalada tricolor
 lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo
Paella valenciana
 con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta y yogur

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
Fideos a la cazuela con pavo
 con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Filete de merluza al limón
 al horno
 Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Ollita de alubias estofadas
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa de coco
 al horno con aceitunas negras
 Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
 con patata, zanahoria, puerro y acelga
Pechuga de pollo a la jardinera con guisantes
 al horno
 Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

31
Ensalada de verano
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Hamburguesa completa con patatas fritas
 de ave al horno con ketchup
Mousse gold de vainilla con chocolate

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**
Sopa d'au amb llavors
 d'au amb ou
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa **09**
Llentilles llauradores
 amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
 Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**
Vichysoise
 crema de creïlla i porro
Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
 al forn amb tomaca, pebrot i ceba
 Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsa **23**
Fideus a la cassola amb titot
 amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Filet d lluç a la llima
 al forn
 Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**
LLENTILLES AMB VERDURES ECO
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de lluç a la marinera
 al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols pomodoro
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet d lluç al vapor
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **17**
Potatge de cigrons amb verdures
Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricol
 al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
 Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa de coco
 al forn amb olives negres
 Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **31**
Amanida d'estiu
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives
Hamburguesa completa amb creïlles fregides
 d'au al forn amb kètxup
 Mousse gold de vainilla amb xocolata

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**
Cigrons amb abadejo i espinacs
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**
CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons
Cuixa de pollastre amb alls
 al forn
 Fruita

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **18**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **25**
MACARRONS INTEGRALS napolitana
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Rustidera de lluç amb creïlla dau
 al forn
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

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·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.

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **05**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons a la bolonyesa d'au amb formatge gratinat
 amb tomaca
 Fruta i iogurt

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**
Fesols amb verdures
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**
Estofat de llentilles
 amb creïlla, ceba i pimentó
Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **26**
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
 amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Pit de pollastre a la jardineria amb pèsols
 al forn
 Fruita

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **06**
Crema de llegums
 amb hortalisses
Pizza vegetal
 amb tomaca i formatge
 Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Hummus **13**
Arròs amb verdures
Filet d lluç al vapor
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolacha, dacsa, tonyina i ou dur **20**
Amanida tricolor
 lletuga, tomaca, remolacha, dacsa, tonyina i ou dur
Paella valenciana
 amb pollastre, bajoca i garrofó
 Fruta i iogurt

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb tomaca
Truita amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

02
Sopa de ave con pepitas
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

03
Arroz hervido
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

MIÉRCOLES

04
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

JUEVES

05
Pasta hervida
Fiambre de york y queso
Yogur natural

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

VIERNES

06
Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

09
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

10
Pasta hervida
Gallo San Pedro al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

11
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

CENA: Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

12
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

13
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

16
Crema de patata
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

17
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

18
Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

19
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

20
Arroz hervido
Fiambre de york y queso
Yogur natural

CENA: Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

23
Pasta hervida
Abadejo al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

24
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y espécias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

25
Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

26
Crema de patata y zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

27
Arroz blanco al horno
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

30
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

31
Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado con guarnición de patata asada
al horno
Yogur natural

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

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.

DILLUNS

Sopa d'au amb pepites
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

02

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Arròs bollit
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

03

SOPAR: Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

DIMECRES

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita

04

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIJOUS

Pasta bollida
Pernil dolç i formatge
logurt natural

05

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIVENDRES

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita

06

SOPAR: Brócoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

09

SOPAR: Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Pasta bollida
Gall Sant Pere al caldo curt
al horno
Fruita

10

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

11

SOPAR: Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita

12

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Arròs blanc al forn
Filet d lluç al vapor
Fruita

13

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita

16

SOPAR: Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de bacallà al forn
Fruita

17

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Pasta bollida
Truita francesa
Fruita

18

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

19

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Arròs bollit
Pernil dolç i formatge
logurt natural

20

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Pasta bollida
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

23

SOPAR: Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

24

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Pasta bollida
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

25

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

26

SOPAR: Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Arròs blanc al forn
Truita francesa
Fruita

27

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de bacallà al forn
Fruita

30

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre torrat amb guarnició de creïlla torrada
al forn
logurt natural

31

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

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·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.



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGREIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP