

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
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 atenint a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i coca de samfaina amb tonyina. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacs ALLUBIES ECO amb verdures especiades Nuggets de HEURA de soja Fruita de temporada SOPAR: Bullit valencià i sípia cebada. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema mediterrània amb formatge Hamburguesa de vedella amb salsa amb pèsols Fruita de temporada SOPAR: Sopa de sèmol i peix blau. Fruita	Festiu	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Penne con pomodoro e funghi Purnes de lluç Fruita de temporada SOPAR: Espinacs a la crema i xulet de titot al forn. Fruita	Festiu	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Paella pagesa amb verdures Truita francesa Fruita de temporada SOPAR: Pasta de full de tomàquet i porro, i aletes de pollastre rústides. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Estofat de lleties amb moniato vermell de temporada Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Bròquil paradís i ous amb samfaina. Fruita	Humus amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada SOPAR: Berneja a parmesan i vedella amb salsa verda. Fruita	Amanida multicolor enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives, ou i tonyina ESPAGUETIS ECO amb salsa bolonyesa vegetal gratinats amb texturitzat de HEURA, safanòria i tomaca Fruita i iogurt SOPAR: Verdures gratinades i rap guisat. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Guisat de mongetes juliana amb CARBASSA ECO amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Crema de verdures i llom fines herbes. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Sopa de putxero complet amb fideus d'au amb ou i cigrons Cuixa de pollastre rústica al romani amb minestra de verdures al forn Fruita de temporada SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al forn. Fruita
Lletuga variada, tomaca, dacs Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàrega Mandonguilles amb salsa amb patata dau al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al pebre vermell. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Ragú de cigrons amb gall dindi i PASTANAGA ECO Pizza prosciutto artesana de massa mare natural Fruita de temporada SOPAR: Moniato especiat i truita de carabasseta. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Mac & Cheese Abadejo a la biscaïna al forn amb salsa de ceba, pebrot, tomaca i pebre vermell Fruita de temporada SOPAR: Panache de verdures i llom torrat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs, olives, espàrrec blanc Arroz gaxuxa amb pollastre i xoriço Llesca de croqueta de pernil Cold mousse vainilla Mousse de vainilla amb capes de cacau SOPAR: Patates a l'all i peix blau. Fruita	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El Olentzero y Maridomingui"

Regió: País Basc
Valor: Generositat

Sabies que...

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

Consells saludables

Combinar diversos colors en un plat no sols el fa més atractiu, sinó també més nutritiu i saborós, donada la varietat d'ingredients.

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggeriment SOPAR
- Dià menü temàtic
- Dià susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

Menú revisat i validat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València