

lunes

2
Festivo

09
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

16
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de verduras campes tre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Albóndigas en guiso de tomate al horno
Fruta de temporada

30
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de calabacín y puerro
Longanizas con salsa de cebolla caramelizada
carne de cerdo al horno
Fruta de temporada

martes

3
Festivo

10
Lechuga, pepino, olivas
Crema de legumbres con hortalizas
Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento
Fruta de temporada

17
Lechuga, zanahoria, pepino, olivas
Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta de temporada

24
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras
Filete de abadejo al limón y romero al horno
Fruta de temporada

INFORMACIÓN PARA ANTES DE SERVIDO 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.

miércoles

4
Festivo

11
Lechuga, remolacha, maíz, olivas
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía
Fruta de temporada

18
Lechuga, remolacha, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso
Fruta de temporada

25
Lechuga, remolacha, maíz con verduras
Alubias a la hortelana
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

jueves

5
Festivo

12
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa castellana con fideos de ave con huevo
Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

19
Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado
Yogur

26
Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paelia valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Yogur

viernes

6
Festivo

13
Lechuga, pepino, olivas
Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

20
Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino
Carbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata
Fruta de temporada

27
Hummus con nachos
Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos
Muslo de pollo al ajillo al horno
Fruta de temporada



Consejos saludables
¡Bienvenidos al nuevo curso!
vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns

2

Festiu

dimarts

3

Festiu

dimecres

4

Festiu

dijous

5

Festiu

divendres

6

Festiu

09

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega
amb salsa de tomaca

Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

10

Lletuga, cogombre, olives
Crema de llegums
Hamburguesa amb samfaina
de títol i porc al forn con tomate, berenjena y pimiento

Fruita de temporada

11

Lletuga, remolatxa, dacsà, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo a la biscaina
al forn amb ceba, safanòria, pebró i bajoca

Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa castellana amb fideus
d'au amb ou

Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

13

Lletuga, cogombre, olives
Fesols a la camperes
amb creïlla, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

16

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

Crema de verdures campestre amb cruixent de pa
amb patata, porro, safanòria i carabasseta

Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, cogombre, olives

Espirals a la toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada

18

Lletuga, remolatxa, dacsà

LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta

Pizza de york i formatge
Fruita de temporada

19

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou i olives

Arròs del senyoret
amb peix
logurt

20

Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre

Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Truita de creïlla
Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

Llentilles amb verdures
amb creïlla, ceba, pimento i safanòria

Mandonguilles amb guisat de tomaca
al forn
Fruita de temporada

24

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà

MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures

Filet d'abadejo a la llima i romer
al forn
Fruita de temporada

25

Lletuga, remolatxa, dacsà amb verdures

Mongetes a l'hortolana

Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

26

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofo
logurt

27

Hummus amb nachos

Sopa de picadillo amb estretletes
d'au amb ou i cigrons

Cuixa de pollastre amb alls
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

Crema de carabasseta i porro

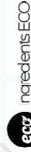
Longanisses amb salsa de ceba caramel·litzada
carn de porc al forn

Fruita de temporada

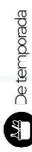
INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS: Aquest menú conté ingredients que poden provocar reaccions al·lèrgiques o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informem a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic 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.

Consells saludables

Beneficis de menjar amb best i bon curs: no aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.



Ingredients ECO



De temporada



Cuina local



Proteïna vegetal



País sostenible



Font d'omega 3



Suggeriments SOPAR



Dià menü temàtic



Clas susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.