

### lunes

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**  
**Estofado de lentejas** con patata, cebolla y pimiento  
**Longanizas con salsa de cebolla caramelizada** carne de cerdo al horno  
Fruta de temporada  
**CENA:** Sopa de ave con sémola y sepia en salsa verde. Fruta.

Lechuga variada, tomate, olivas **11**  
**MACARRONES ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**  
**Vichysoise** crema de patata y puerro  
**Hamburguesa mixta en salsa con especias barbaoco** al horno  
Fruta de temporada  
**CENA:** Acelgas a la catalana y revuelto de huevo. Fruta.

Lechuga variada, tomate, olivas **25**  
**Lentejas con verduras** con patata, cebolla, pimiento y zanahoria  
**Albondigas en salsa de almendras** al horno  
Fruta de temporada  
**CENA:** Crema de brócoli y tortilla rellena. Fruta.

### martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**  
**Crema de verduras campestre** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Muslo de pollo al chimichurri** con mix de especias  
Fruta de temporada  
**CENA:** Brócoli paraíso y pescado blanco guisado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **12**  
**Garbanzos camperos** con tomate, puerro y espinacas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19**  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón  
Fruta de temporada  
**CENA:** Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19**  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón  
Fruta de temporada  
**CENA:** Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26**  
**MACARRONES ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** con soja, tomate y queso  
**Filete de merluza orly** rebozado casero  
Fruta de temporada  
**CENA:** Menestra de verduras y ternera en adobo. Fruta.

### miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **06**  
**Tornillos napolitana** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Crema de champiñón y alitas de pollo rustidas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **13**  
**Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, huevo y queso  
**Arroz del senyoret** con pescado y marisco  
Yogur  
**CENA:** Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **20**  
**Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Champiñones al ajillo y guiso de pescado. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **20**  
**Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Champiñones al ajillo y guiso de pescado. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **27**  
**Cassoulet de alubias**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Salmorejo con picadillo y pescado blanco a la naranja. Fruta.

### jueves

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**  
**Alubias blancas con verduras** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Berenjena a la parmesana y gulash de pavo. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**  
**Crema de zanahoria y remolacha** con hortalizas  
**Muslo de pollo al ajillo** al horno  
Fruta de temporada  
**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**  
**Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** con coliflor, zanahoria y calabacín  
**Gulash de pavo** al horno con salsa  
Fruta de temporada  
**CENA:** Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**  
**Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** con coliflor, zanahoria y calabacín  
**Gulash de pavo** al horno con salsa  
Fruta de temporada  
**CENA:** Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo y olivas **28**  
**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
Fruta y helado  
**CENA:** Espinacas a la crema y lomo con aliño de ajo y perejil. Fruta.

### viernes

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**  
**Arroz con verduras** guisantes, coliflor, champiñón  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Crema de calabaza y chuletas de pavo a la sal. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**  
**Arroz con coliflor, ajetes y magro**  
**Filete de merluza a la riojana** al horno con salsa de cebolla y puerro  
Fruta de temporada  
**CENA:** Guiso de patatas con hortalizas y huevos al plato. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **15**  
**LENTEJAS ECO a la jardinera** con cebolla, zanahoria y calabacín  
**Pizza de york y queso**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Verduras gratinadas y boquerones en tempura. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **22**  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Chispas de merluza**  
Fruta de temporada  
**CENA:** Patatas al romero y jamoncitos de pollo asados. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**  
**Sopa de fideos con huevo y caldo** de ave  
**Lomo asado a las hierbas provenzales** al horno  
Fruta de temporada  
**CENA:** Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en su jugo. Fruta.

### Actividades did@ctiX

### Sabías que...

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y kiwi

### Consejos saludables

Hola de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

- 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.

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
363171kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>01</b></p> <p><b>Arròs amb verdures</b> pèsols, coliflor, xampinyó</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabassa i xulles de titot a la sal. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>04</b></p> <p><b>Estofat de llentilles</b> amb creïlla, ceba i pimentó</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada</b> carn de porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'ocell amb sémola i sèpia en salsa verda. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>05</b></p> <p><b>Crema de verdures camperes</b> amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre al chimichurri</b> amb mix d'espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i peix blanc guisat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre <b>06</b></p> <p><b>Cargols napolitana</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de xampinyó i aletes de pollastre rostides. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa <b>07</b></p> <p><b>Mongetes blanques amb verdures</b> amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i gulash de titot. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>08</b></p> <p><b>Arròs amb floricol, alls tendres i magre</b></p> <p><b>Filet de lluç a la riojana</b> al forn amb salsa de ceba i porro</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creïlles amb hortalisses i ous al plat. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, olives <b>11</b></p> <p><b>MACARONS ECO pomodoro</b> amb tomàquet, pastanaga, ceba, orenga i formatge</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i truita de tonyina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>12</b></p> <p><b>Cigrons campers</b> amb tomaca, porro i espinacs</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'ocell amb estrelles i peix blau al pil pil. Fruita.</i></p>	<p><b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, ou i formatge</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>14</b></p> <p><b>Crema de pastanaga i remolatxa</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb alls</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de porros. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>15</b></p> <p><b>LLENTILLES ECO a la jardinera</b> amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza de york i formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i aladros en tempura. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>18</b></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Hamburguesa mixta amb salsa amb espècies barbacoa</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bledes a la catalana i regirat d'ou. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>19</b></p> <p><b>Arròs a la cubana</b> amb tomaca</p> <p><b>Abadejo a la biscaïna a la biscaïna amb pèsols</b> al forn amb salsa de ceba, pebrot, tomaca i pebre vermell</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Caspatxo i llom en salsa de formatge. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>20</b></p> <p><b>Cigrons pedrosellans de l'horta</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i guisat de peix. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>21</b></p> <p><b>Fideus a la cassola amb verdures i carbassa</b> amb floricol, carlota i carabasseta</p> <p><b>Gulash de titot</b> al forn amb salsa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana y broqueta de peix blanc. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>22</b></p> <p><b>Fesols de la iaia</b> amb xoriço i os de pernil</p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles al romer i pernillets de pollastre rostits. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, olives <b>25</b></p> <p><b>Lentilles amb verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Mandonguilles amb salsa d'ametlles</b> al horno</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i truita farcida. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda <b>26</b></p> <p><b>gratinat amb salsa bolonyesa vegetal</b> amb soja, tomaca i formatge</p> <p><b>Filet de lluç orly</b> arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i vedella adobada. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa <b>27</b></p> <p><b>Cassoulet de mongetes</b></p> <p><b>Truita amb creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc a la taronja. Fruita.</i></p>	<p><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives</p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Fruita i gelat</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb amaniment d'all i julivert. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>29</b></p> <p><b>Sopa de fideus amb ou i brou d'au</b></p> <p><b>Llom torrat a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en el seu suc. Fruita.</i></p>

### Activitats did@ctiX

### Sabies que...

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i kiwi

### Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conèixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promeci diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
363171kj	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
868kcal	Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

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