

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>04</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas <b>05</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro y fiambre de york</p> <p><b>Filete de merluza al limón y romero</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>06</b></p> <p><b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>07</b></p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Crema campestre con picatostes</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta <b>11</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Bacalao rebocado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b> de pescado</p> <p><b>Caldereta de pollo con patata carré</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>19</b></p> <p><b>MACARRONES INTEGRALES con aceitunas negras y tomate</b> con queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa con verduras braseadas</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Fish &amp; Chips</b> pescado rebocado con patatas chips</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena, tomate, queso y rollito de lomo relleno. Fruta</i></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

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

**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

**Consejos saludables**

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Picar vegetal
- Día temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	3999kj				
	956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
	88g	20.0g	36.8g	2.3g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picadillo amb estreletes</b> d'au amb ou</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>04</b></p> <p><b>Olleta de cigrons amb estofats</b> amb verdures</p> <p><b>Truita de creilla i carabasseta</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida cèsar i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, olives <b>05</b></p> <p><b>Arròs a la milanesa</b> amb magre i pernil dolç</p> <p><b>Filet de lluç al llima i romer</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous ranxeros. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <b>06</b></p> <p><b>Crema Saint Gremain</b> de pèsols i poma</p> <p><b>Pizza de york i formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives <b>07</b></p> <p><b>Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Creilles gratinades i llom al pebre. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>10</b></p> <p><b>Crema campestre amb crostons</b> amb creilla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb tosta <b>11</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de titot rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>12</b></p> <p><b>ecor LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita amb creilla i ceba</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella carbonada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>13</b></p> <p><b>Fideuà gandià</b> de peix</p> <p><b>Caldereta de pollastre amb creilla carré</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa <b>14</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb verdures</p> <p><b>Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llimona</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita paisana. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au amb huevo i cigrons</p> <p><b>Mandonguilles en salsa espanyola amb pèsols ofegats</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc a la vizcaïna. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, olives <b>18</b></p> <p><b>Lentilles llauradores</b> amb creilla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creilla</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minipizzaa de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>19</b></p> <p><b>MACARRONS INTEGRALS amb olives negres i tomaca</b> amb formatge</p> <p><b>Filet d'abadejo amb salsa de ceba</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minestra d'hortalisses i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <b>20</b></p> <p><b>Crema de llegums</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la portuguesa amb verdures brasejades</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i sèpia amb ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p><b>Fish &amp; Chips</b> peix arrebossat amb creilles xips</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Milfulles d'albergínia, tomaca, formatge i rolet de llom farcit. Fruita</i></p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- ecor** 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**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3999kj				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.0g	36.8g	2.3g	