

lunes

02
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Estofado de lentejas con patata, cebolla y pimiento
Rodaja de merluza rebozada
Fruta de temporada

CENA: Gazpacho andaluz y ternera en salsa de queso. Fruta

martes

03
Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas
Crema de guisantes y manzana
Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

miércoles

04
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Tornillos pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Croquetas de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta de temporada

CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado azul al curry. Fruta

jueves

05
Lechuga, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al papillote. Fruta

viernes

06
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Paella de verduras con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento
Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y alitas de pollo asadas. Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

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

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

CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta

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

CENA: Ensalada pipirana y pescado blanco al limón. Fruta

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

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

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

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta

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

CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta

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

CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta

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

CENA: Champiñón al ajillo y tomo rustido. Fruta

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

CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta

19
Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino
Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta

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

CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta

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

CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

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

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

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

CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta

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

CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta

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

CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta

Consejos saludables
¡Bienvenido 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
- Disponible de festivo** consulta en tu centro.

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

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALERGIOSOS (NUNCA NEECESIDADES 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.

Valores nutricionales
(Promedio diario de la comidita de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3631Kj	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
868Kcal	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Estofat de llentilles amb creïlla, ceba i pimentó
Rodanxa de lluç arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Gaspatxo andalús i vedella en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Llentilles amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Mandonguilles amb guisat de tomaca al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Crema de carabasseta i porro
Longanisses amb salsa de ceba caramel·litzada amb porro al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives
Crema de pèsols i poma
Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ou al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Crema de llegums
Hamburguesa amb samfaina de títot i porro al forn con tomate, berenjena y pimiento
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc a la llima. Fruita

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

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca
MACARRONS ECO a la provençal amb tomaca i verdures
Filet d'abadejo a la llima i romer al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i títot a les fines herbes. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú està dissenyat per persones que patixen al·lèrgies 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 clarament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Notar en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

dimecres

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca
Cargols pomodoro amb tomàquet, pastanaga, ceba, orenga i formatge
Croquetes de putxero amb carn d'au, porro i baixamel
Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas d'alberghinia i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsca, olives
Arros amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bjaoca
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsca
LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza de york i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsca
Mongetes a l'hortolana amb verdures
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

dijous

Lletuga, remolatxa, dacsca
Cassoulet de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa castellana amb fideus d'au amb ou
Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria d'au al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives
Arròs del senyoret amb peix iogurt

SOPAR: Vichysoisse i vedella en ceba. Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana amb pollastre, bjaoca i garrofo iogurt

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Paella de verdures amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot
Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i aletes de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Fesols a la camperes amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre
Cigrons de l'horta amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita

Hummus amb nachos
Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou i cigrons
Cuixa de pollastre amb alls al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sàpia al pebre roig. Fruita

Activitats did@ctiX

Sabies que...

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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

Consells saludables

Bevinguets de horta i llegums són una bona opció per aprofitar per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Peix sostenible

Font d'omegga3

Suggeriments SOPAR

Dià menutemàtic

Dià susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3631Kj	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
868Kcal	Sucres	Proteïnes	Sal	
Hidrats de Carboni	91g	22.7g	32.0g	2.7g