



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, zanahoria, remolacha, maíz **07**
Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo
Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **14**
Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **21**
Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **28**
Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo sajonia con salsa de cebolla al horno
Fruta de temporada

CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

martes

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **01**
Macarrones italiana con tomate y queso
Delicias de calamar
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **15**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Hummus con nachos **22**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Rodaja de merluza rebozada
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas
Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso con carne picada de cerdo y tomate
Yogur

CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz **02**
Garbanzos con verduras con patata, zanahoria y pimiento rojo
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y chuletas de bavo. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **16**
Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**
Alubias a la hortelana con verduras
Muslo de pollo en salsa de pera al horno
Fruta de temporada

CENA: Pimientos del padrón asados y huevos a la plancha. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **30**
LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **10**
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta

Sabores de la tierra Lechuga, zanahoria, maíz **17**
Tentación italiana Macarrones con tomate al toque de curry con queso
Pollo argentino Muslo de pollo al estilo chimichurri (con mix de especias)
Delicia tropical Gelatina

CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta

Lechuga, maíz, remolacha **24**
MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras
Salmón a la naranja al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **31**
Sopa de cocido casero con fideos de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Albondigas de merluza guisadas con patatas dado al horno con salsa
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

viernes

Lechuga, remolacha, pepino **04**
Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **11**
Espirales al pesto con albahaca con tomate y queso
Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Vichysoise crema de patata y puerro
Pizza de york y queso
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas **25**
Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Berenjena con soja y miel, y pescado blanco al horno. Fruta

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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 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, remolatxa, cogombre, dacsca 01</p> <p>Macarrons italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 07</p> <p>Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou</p> <p>Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 02</p> <p>Cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i pebrot vermell</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de abadejo al forn amb oli i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada i ous a la flamenca. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 04</p> <p>Fesols a la campesina amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs</p> <p>Hamburguesa de coliflor i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 08</p> <p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p>Festiu</p> <p>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 09</p> <p>Festiu</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 10</p> <p>Crema de pèsols i poma</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca 11</p> <p>Cargols al pesto amb alfàbega amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa de ceba i porro</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 14</p> <p>Llentilles a la jardineria amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 15</p> <p>Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot</p> <p>Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 16</p> <p>Estofat de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en salsa verda. Fruita</p>	<p>Sabors de la terra Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>Temptació italiana Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge</p> <p>Pollastre argentí Cuixa de pollastre al estil chimichurri (amb mix d'especíes)</p> <p>Delícia tropical Gelatina</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 17</p> <p>Vichysoise crema de creïlla i porro</p> <p>Pizza de york i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la biscaïna. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Sopa coberta amb estreles d'au amb ou</p> <p>Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca, pebrot i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Timbal de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita</p>	<p>Hummus amb nachos 22</p> <p>Arròs de tardor amb bolets i carabassa</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 23</p> <p>Mongetes a l'hortolana amb verdures</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa de pera al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pebrots del padró rostits i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, remolatxa 24</p> <p>MACARRONS ECO a la provençal amb tomaca i verdures</p> <p>Salmó a la taronja al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, olives 25</p> <p>Cassoulet de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Truita amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Albergina amb soja i mel, i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 28</p> <p>Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p>Llome saxònia en salsa amb cebà al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Milfulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita</p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca 29</p> <p>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca 30</p> <p>Sopa de putxero casolà amb fideus d'au i porc amb ou i cigrons</p> <p>Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau al forn amb salsa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i remanat d'alls tendres. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 31</p>



De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amanir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment 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	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	