

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 acorde a la necesidad especial, pudiendo solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de bullit verdes con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Millojas de berenjena con queso y sopa en salsa. *Fruta*

11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con verduras al horno. *Fruta*

18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas con boniato asado con verduras
Varitas de merluza
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal. *Fruta*

25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Sopa castellana con fideos de ave con huevo
Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Verduras salteadas y tortilla de esplanças con queso. *Fruta*

martes

05 Lechuga, remolacha, pepino
Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. *Fruta*

12 Lechuga, zanahoria, maíz
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y ternera guisada. *Fruta*

19 Lechuga, maíz, remolacha
Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón
Fricandó de ave con carne de pavo al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. *Fruta*

26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla
Orly de merluza con jamón y queso
Fruta de temporada

CENA: Coliflor gratinada con queso y filete de ternera a la plancha. *Fruta*

miércoles

06 Hummus con tosta
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la mediterránea al horno
Fruta de temporada

CENA: Fajitas de pollo y verduras. *Fruta*

13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas
Lentejas juliana con verduras
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. *Fruta*

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

CENA: Ensalada caprese y cazuela de magro. *Fruta*

27 **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas
Espaguetis a la boloñesa con carne picada de cerdo y tomate
Yogur

CENA: Millojas de calabacín con queso y callamar a la plancha. *Fruta*

jueves



Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. *Fruta*

14 **Ensalada de otoño** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos
Yogur

CENA: Tumbet mallorquin y tortilla rellena de queso. *Fruta*

21 **Dip & Crunch** hummus de garbanzos con nachos
Mac & Cheese macarrones con salsa de queso
Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa con especias barbacoa (de cerdo y pavo)
Nubes de fruta encapsulada Gelatina

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de ensalada. *Fruta*

28 Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con verduras con guisantes, cebolla y champiñón
Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y pechuga de pollo al grill. *Fruta*

viernes

1

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz
Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimiento rojo
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y tortilla de verduras. *Fruta*

15 Lechuga, remolacha, pepino
Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso con tomate
Fruta de temporada

CENA: Verduras salteadas y muslo de pollo al horno. *Fruta*

22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y huevos al plato. *Fruta*

29 Lechuga, remolacha, pepino
Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Poke de pescado azul. *Fruta*

“La gran partida”
Tentaciones americanas

Sabías que...

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

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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 comidá del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3577Kj	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	

dilluns

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 el menü adequat a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pots contactar al nostre centre als al·lèrgics que componen els plats servits.

04 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoquets
Llome saxònia en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Mifúlles d'albergínia amb formatge i sépia en salsa. Fruita

11 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Crema arc de Sant Martí
crema de pastanaga i remolatxa
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita

18 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Llenties amb moniato rostit
amb verdures
Varetes de lluç
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Bullit valencià i pollastre a la provençal. Fruita

25 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Sopa castellana amb fideus
d'aigua amb ou
Llonganisses rostides amb salsa llionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Verdures saltades i fruita d'espinaç amb formatge. Fruita

dimarts

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

☀️ SOPAR: Carabassa especiada i titot amb allada. Fruita

12 Lletuga, safanòria, dacsa
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita

19 Lletuga, dacsa, remolatxa
Arròs campestre
pèsols, coliflor, xampinyó
Fricandó d'au
amb carn de titot al forn
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita

26 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives
Estofat de LLENTILLES ECO
amb creïlla, safanòria i ceba
Orly de lluç amb pernil i formatge
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Coliflor gratinades amb formatge i filet de vedella a la planxa. Fruita

dimecres

06 Hummus amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita

13 Lletuga, remolatxa, dacsa, olives
Llenties Juliana
amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita

20 Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Amanida caprese i cassola de magre. Fruita

27 Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou i olives
Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
logurt

☀️ SOPAR: Mifúlles de carabasseta amb formatge i calamars a la planxa. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Cuixa de pollastre a la portuguesa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Crema de carabasseta i guisat de peix blanc. Fruita

14 Amanida de tardor
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i tonyina
Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

☀️ SOPAR: Tumbet mallorquí i truita farcida de formatge. Fruita

21 Dip & Crunch
hummus de cigrons amb nachos
Mac & Cheese
macarrons amb salsa de formatge
Cowboy BBQ burguer
Hamburguesa mixta amb salsa amb espècies barbacoa (de porc i titot al forn)
Núvols de fruita encapsulada
Gelatina

☀️ SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

28 Lletuga, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb pèsols, ceba i xampinyó
Filet de abadejo amb salsa d'olives
al forn
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Escalivada i pit de pollastre al grill. Fruita

divendres

Festiu

08 Lletuga, safanòria, dacsa
Guisat de cigrons
amb creïlla, safanòria i pebrots vermells
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Creïlles fomes i truita de verdures. Fruita

15 Lletuga, remolatxa, cogombre
Mongetes blanques amb verdures especiades
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pizza de york i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Verdures saltades i cuixa de pollastre al forn. Fruita

22 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Menestra de verdures y ous al plat. Fruita

29 Lletuga, remolatxa, cogombre
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

☀️ SOPAR: Poke de peix blau. Fruita

“La gran partida”
Tentacions americanes

Sabies que...

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

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietats de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

- 🌱 **Ingredients ECO**
- 🕒 **De temporada**
- 🏠 **Gastronomia local**
- 🌿 **Proteïna vegetal**
- 🌟 **Peix sostenible**
- 🍷 **Font d'omega 3**
- 👤 **Suggeriment SOPAR**
- 🌱 **Dieta menutemàtic**

☀️ **Dià susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mitjà dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3577Kj	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	