

**lunes**

INFORMACIÓN ALÉRGICA: Este menú especial está pensado para personas que padecen alergias alimentarias. Los ingredientes más comunes en la composición del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y adaptado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

**martes**

**miércoles**

1

**Festivo**

**jueves**

2

**Festivo**

**viernes**

3

**Festivo**

6

**Festivo**

07

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Estofado de lentejas** con patata, zanahoria y cebolla

**Orly de merluza** virutas de merluza

Fruta de temporada

**CENA:** Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta

08

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas

**Arroz al horno con embutido valenciano y tomate** con costilla de cerdo y garbanzos

Yogur

**CENA:** Berenjena a la parmesana y pescado azul a la marinera. Fruta

09

Lechuga, zanahoria, maíz

**MACARRONES ECO italiana** con tomate y queso

**Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta de temporada

**CENA:** Verduras gratinadas y alitas de pollo rustidas. Fruta

10

Lechuga, remolacha, pepino

**Crema castellana** de garbanzos con hortalizas

**Pizza de york y queso** con tomate

Fruta de temporada

**CENA:** Sopa cubierta y rollito de ternera con queso. Fruta

13

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Sopa cubierta con fideos** de ave con huevo

**Albondigas de merluza guisadas con patatas dado** al horno con salsa

Fruta de temporada

**CENA:** Guisantes con cebolla y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con tomate**

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**CENA:** Crema de verduras naturales y pescado azul al papillote. Fruta

15

Lechuga, zanahoria, maíz

**Cassoulet de alubias** con patata, calabacín y cebolla

**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón** lomo sajonia al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Escalivada y pastel de verduras. Fruta

16

Lechuga, zanahoria, pepino, olivas

**Macarrones al pesto de albahaca** con tomate y queso

**Abadejo en salsa verde** al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

**CENA:** Salteado de menestra de verduras y muslo de pollo con salsa de champiñones. Fruta

17

Lechuga, remolacha, maíz

**LENTEJAS ECO de la abuela** con chorizo y hueso de jamón

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

**CENA:** Patatas panadera y pescado blanco a la espalda. Fruta

20

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Crema de calabacín y puerro**

**Longanizas con pisto mallorquín** de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

**CENA:** Tomate a la provenzal y pescado azul al limón. Fruta

21

Lechuga, remolacha, pepino

**Olleta de garbanzos con verduras**

**Escalope de merluza con jamón y queso**

Fruta de temporada

**CENA:** Coliarroz y tortilla de jamón serrano. Fruta

22

**Ensalada de invierno** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas

**Fideos a la cazuela con pavo** con verduras

Yogur

**CENA:** Salteado de verduras con patata y pescado blanco a la plancha. Fruta

23

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Alubias a la hortelana** con verduras

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

**CENA:** Hervido valenciano y ternera con salsa de verduras. Fruta

24

Lechuga, zanahoria, maíz

**Arroz con coliflor y hortalizas de temporada**

**Filete de abadejo a la Hawaiana** encebollado con piña al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Sopa de ave con estrellitas y muslo de pollo al ajillo. Fruta

27

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Lentejas con boniato asado** con verduras

**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Wok de verduras y tortilla rellena de queso. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

**CENA:** Hummus de garbanzos con palitos integrales y chuletas de pavo con especias. Fruta

29

Lechuga, maíz, remolacha

**Garbanzos viudos** con verduras

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta de temporada

**CENA:** Calabaza asada y pescado azul con hortalizas. Fruta

30

**Ensalada griega** Lechuga, tomate, pepino y olivas negras

**Kartoffelsuppe con picatostes** crema de patata con hortalizas

**Fish & Chips** bacalao rebozada con patatas chips

**Sabor a chocolate de la vieja Europa** flan de chocolate

**CENA:** Pimientos rojos con cebolla y lechuga de pollo a la plancha. Fruta

31

Hummus de garbanzos con nachos

**Sopa de picadillo con letras** de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con pimienta y salsa de hortalizas

Fruta de temporada

**CENA:** Patatas gratinadas y sepia con salsa merry. Fruta



### Sabias que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

### Consejos saludables

Tras los excesos vacacionales, lo mejor es adoptar una dieta mediterránea, típica de países del mediterráneo como Italia, Grecia y España. ¡Incorporar este tipo de alimentación es una forma deliciosa y nutritiva de cuidar la salud!

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	AGS	AGM	AGP
3539kj				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	

### dilluns

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGIA I INTOLERÀNCIA: Aquest menú és apte per a persones amb patir al·lèrgies o intoleràncies, tenint en compte els al·lèrgens que s'indiquen a la llista d'ingredients [RE 1169/2011], anexo II, a la llista de productes que s'indiquen a la llista d'ingredients del menjador, aportant un certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissolvat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pots dirigir-te al seu centre de necessitat especial que componen els plats servits.

### dimarts

### dimecres

1

**Festiu**

### dijous

2

**Festiu**

### divendres

3

**Festiu**

6

**Festiu**

07

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Estofat de lletilles** amb creïlla, safanòria i ceba

**Orly de lluç** varetes de lluç

Fruita de temporada

*SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plato. Fruita*

08

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives

**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca** amb costella de porc i cigrons

logurt

*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau a la marinera. Fruita*

09

Lletuga, safanòria, dacsca

**MACARRONS ECO italiana** amb tomaca i formatge

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

*SOPAR: Verdures gratinades i aletes de pollo rostides. Fruita*

10

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Crema castellana** de cigrons amb hortalisses

**Pizza de york i formatge** amb tomaca

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa coberta i rotllet de vedella amb formatge. Fruita*

13

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Sopa coberta amb fideus** d'au amb ou

**Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau** al forn amb salsa

Fruita de temporada

*SOPAR: Pèsols amb ceba i titot a les herbes provençals. Fruita*

14

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs amb tomaca**

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de verdues i peix blau al papillote. Fruita*

15

Lletuga, safanòria, dacsca

**Cassoulet de fesols** amb patata, carabasseta i ceba

**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona** llom saxonia al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Escalivada i pastis de verdures. Fruita*

16

Lletuga, safanòria, cogombre, olives

**Macarrons amb pesto de alfàbega** amb tomaca i formatge

**Abadejo en salsa verde** al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

*SOPAR: Saltear de minestra de verdures i cuixa de pollastre amb salsa de xampinyons. Fruita*

17

Lletuga, remolatxa, dacsca

**LLENTILLES ECO de la iaia** amb xoriço i os de pernil

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

*SOPAR: Creïlles fornera i peix blanc a l'esquena. Fruita*

20

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Crema de carabasseta i porro**

**Llonganisses amb samfaina mallorquina** de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a la llima. Fruita*

21

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Olleta de cigrons amb verdures**

**Escalop de lluç amb pernil i formatge**

Fruita de temporada

*SOPAR: Coliarrós i truita de pernil serrà. Fruita*

22

**Amanida d'hivern** lletuga, tomaca, carloteta, dacsca, ou, tonyina i olives

**Fideus a la cassola amb titot** amb verdures

logurt

*SOPAR: Salteat de verdures amb creïlla i peix blanc a la planxa. Fruita*

23

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Fesols a l'hortolana** amb verdures

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita de temporada

*SOPAR: Bullit valencià i vedella amb salsa de verdures. Fruita*

24

Lletuga, safanòria, dacsca

**Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada**

**Filet d'abadejo a l'Hawaiana** cebat amb pinya al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i cuixa de pollastre a l'all. Fruita*

27

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Lentilles amb moniato rostit** amb verdures

**Llom adobat en salsa al toc de pebre** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Wok de verdures i tuita farcida de formatge. Fruita*

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs tres delícies** amb hortalisses, pèsols i pit de titot

**Filet de lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Hummus de cigron amb palets integrals i xulles de titot amb espècies. Fruita*

29

Lletuga, dacsca, remolatxa

**Cigrons vidus** amb verdures

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita de temporada

*SOPAR: Carabassa rostida i peix blau amb hortalisses. Fruita*

30

**Amanida grega** Engiam, tomàquet, cogombre i olives negres

**Kartoffelsuppe amb crostons** crema de creïlla amb hortalisses

**Fish & Chips** bacallà de lluç arrebossat amb creïlles xips

**Sabor a xocolata de la vella Europa** xam de xocolata

*SOPAR: Pimentons rojos amb ceba i pit de pollastre a la planxa. Fruita*

31

Hummus de cigrons amb nachos

**Sopa de picada amb lletres** d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Creïlles gratinades i sipia amb salsa meny. Fruita*



### Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

### Consells saludables

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3539kJ				
846kcal	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	23.8g	29.8g	2.5g	