

Aventura

lunes

03
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
ECO **Crema de zanahoria y remolacha** con hortalizas
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Cuisantes salteados con cebolla, jamón serrano y pastel de salmón. Fruta

10
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Bacalao rebozado
Yogur

CENA: Crema de verduras y pollo marinado con picadillo de vegetales. Fruta

17
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

24
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín
Filete de merluza al estragón y calabaza
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y lomo con salsa de hortalizas. Fruta

INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES DIETÉTICAS:
Este menú contiene ingredientes que pueden ser problemáticos para algunas personas con intolerancias alimentarias. Si necesitas más información sobre la población del menú que aporta, o si necesitas un certificado médico que indique la dirección de un menú dietético, o si necesitas un menú adaptado a una dieta específica, por favor, ponte en contacto con el personal de atención al cliente. Nota: en caso de intolerancia a la lactosa, el personal puede solicitar su centro de atención para que se componen los platos según sea necesario.

martes

04
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Macarrones pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera en salsa de pimineta. Fruta

11
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo
Lomo adobado al ajillo
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada de cous-cous con verduras y Shakshuka. Fruta

18
Lechuga, zanahoria, pepino, olivas
Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo
Lomo asado a las hierbas provenzales
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y pechuga de pollo campresí. Fruta

25
Lechuga, pepino, olivas
Crema mediterránea con queso
Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y tacos de merluza con pisa y cebolla. Fruta

miércoles

05
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sémola de arroz y pescado blanco al horno con verduras. Fruta

12
Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de calabaza al aroma de comino
Fricandó de ave con carne de pavo al horno y verduras
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado azul al curry. Fruta

19
Lechuga, zanahoria, lombarda
Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y piña
MACARRONES ECO all'amatriciana con tomate, bacon y queso
Yogur

CENA: Parrillada de verduras y carbonada de ternera. Fruta

26
Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz viudo con verduras
Rustidera de abadejo al horno con patata dada
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pavo al estilo griego. Fruta

jueves

06
Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas
Arroz del senyoret con merluza y maíz
Yogur

CENA: Verduras a las finas hierbas y pechuga de pollo en salsa. Fruta

13
Lechuga, zanahoria, lombarda
Arroz con magro y verduras con tomate, cebolla y champiñón
Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada

CENA: Patatas rellenas de espinacas con queso y lomo a la plancha. Fruta

20
Lechuga, zanahoria, lombarda
Olleta de la plana alubias con chorizo y jamón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a la parmesana. Fruta

27
Primaveras de oriente soliflor de primavera con verduras estilo juliana
Pad thai thailandés de soja y hortalizas
Plan de dragón filete de vaca
CENA: Verduras gratinadas y pescado azul a la plancha. Fruta

viernes

07
Lechuga, zanahoria, maíz
Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo rústido al romero al horno
Fruta de temporada

CENA: Velouté de setas y tortilla de queso. Fruta

14
Lechuga, pepino, olivas
Garbanzos camperos con tomate, puerro y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y hojaldré de pera, cebolla caramelizada con queso. Fruta

21
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz con tomate
Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias
Fruta de temporada

CENA: Tímbal de verduras y tortilla francesa. Fruta

28
Lechuga, zanahoria, pepino, olivas
Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sopa cubierta y tortilla de champiñón con calabacín. Fruta

Sabías que:

¡Deléitate con un menú delicioso acompañado de un plato ecológico!

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- 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
3271KJ				
782Kcal	37.1g	6.7g	12.3g	13.7g
	Hidratos de	Proteínas	Sal	
	Carbóno			
	77g	8.1g	29.9g	2.5g

dilluns

03 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Crema de pastanaga i remolatxa amb tomàquet, safanòria, ceba, orenga i formatge
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols salats amb ceba, pernil salat i pastís de salmó. Fruita

10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Lentejas amb sofregit de verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
logurt

SOPAR: Crema de verdures i pollastre marinat amb picada de vegetals.

17 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de fideus i sipsa cebada. Fruita

24 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Llentilles a la jardineria amb creïlla, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al estragó i carabassa
Fruita de temporada

SOPAR: Albergina parmesana i llom amb salsa de hortàlisses. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALENGIES I PERSONES QUE TENEN NECESSITATS ESPECIALS: Que ja que el menú està pensat per a totes les persones en la població de Santa Maria del Puig, informem a la comunitat que, seguint el certificant mèdic, podrà demanar el menú adaptat i cuinat atenent a la dieta prescrita. No obstant això, de necessitat, es podrà sol·licitar al seu centre els ingredients que componen els plats servits.

dimarts

04 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca
Macarrons pomodoro amb tomàquet, safanòria, ceba, orenga i formatge
Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i vedella amb salsa de pimineta. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb estretles d'au amb ou
Llom adobat a l'all
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de coues-cous amb verdures i Shakshuka. Fruita

18 Lletuga, safanòria, cogombre, olives
Sopa de picada amb lletres d'au i porro amb ou
Llom torrat a les herbes provençals al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Patates formera i pit de pollastre campresè. Fruita

25 Lletuga, cogombre, olives
Crema mediterrània amb formatge
Cuixa de pollastre amb poma al forn i grill de tomàquet
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i tacs de lluç amb pinya i ceba. Fruita

dimecres

05 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
LENTILLES ECO llauradores amb creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Sèmola d'arròs i peix blanc al forn amb verdures. Fruita

12 Lletuga, safanòria, dacsca
Crema de carbassa a l'roma de comí
Fricandó d'au amb carn de titot al forn i verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al curri. Fruita

19 Amanida completa amb fruita enclàm, tomaca, safanòria, dacsca, ou, tonyina i pinya
MACARRONS ECO all'amatriciana amb tomaca, bacon i formatge
logurt

SOPAR: Parellada de verdures i carbomada de vedella. Fruita

26 Lletuga, safanòria, dacsca
Arròs viudo amb verdures
Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i titot a l'estil grec. Fruita

dijous

06 Amanida d'hivern
lletuga, tomaca, carfota, dacsca, ou, tonyina i olives
Arròs del senyoret amb lluç i marisc
logurt

SOPAR: Verdures a les fines herbes i pit de pollastre amb salsa. Fruita

13 Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb magre i verdures amb tomaca, ceba i xampinyó
Filet de lluç a la marinera al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria
Fruita de temporada

SOPAR: Patates farcides d'espinacs amb formatge i llom a la planxa. Fruita

20 Lletuga, safanòria, llombarda
Olleta de la plana fessols amb xoriç i pernil
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Carbassa rostida i peix blanc a la parmesana. Fruita

27 **Primaveres d'orient** amb verdures estil
Pad thai thailandés amb carn picada de porro, salsa de soja i hortàlisses
Fiam de drac al forn amb vainilla
SOPAR: Verdures gratinades i peix blau anell. Fruita

divendres

07 Lletuga, safanòria, dacsca
Fessols de l'horta amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre rústica al romani al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Velouté de bolets i truita de formatge. Fruita

14 Lletuga, cogombre, olives
Cigrons campers amb tomaca, porro i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pasta de full de pera, ceba caramel·litzada amb formatge. Fruita

21 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca
Arròs amb tomaca
Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Timbal de verdures i truita francesa. Fruita

28 Lletuga, safanòria, cogombre, olives
Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria, espinaci i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa coberta i truita de xampinyó amb carabasseta. Fruita

Sabíes que:

Delectat amb els platets de la festa, acompanyat d'un bon elictric!
FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- eco** Ingredients ECO
 - 🌱** Peix sostenible
 - 🌱** De temporada
 - 🌱** Font d'omega 3
 - 🌱** Gastronomia local
 - 🌱** Suggeriment SOPAR
 - 🌱** Proteïna vegetal
 - 🌱** Dia menut temàtic
- * Da susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mitjà dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3271Kj				
782kcal	37.1g	6.7g	12.3g	13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
77g	8.1g	29.9g	2.5g	