

## lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **03**  
**Crema de calabacín con picatostes**  
**Lomo adobado a la portuguesa** con zanahoria, cebolla, ajo  
Fruta de temporada

**CENA:** Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta

## martes

Lechuga, zanahoria, pepino **04**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Merluza con aliño de ajo y perejil** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta

## miércoles

Lechuga, tomate, olivas **05**  
**Guisado de alubias juliana** con verduras  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta de temporada

**CENA:** Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta

## jueves

**Ensalada súper verde con fruta** lechuga, aceitunas, pepino, maíz, atún y piña  
**Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso** con carne picada de cerdo y tomate  
Yogur artesano

**CENA:** Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta

## viernes

Lechuga, maíz, olivas **07**  
**Estofado de lentejas** con patata, zanahoria y cebolla  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

## lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **10**  
**Sopa de puchero con fideos** de ave con huevo  
**Longanizas en salsa de cebolla caramelizada** carne de cerdo al horno  
Yogur

**CENA:** Chips de patata y sepia con salsa mery. Fruta

## martes

Lechuga, pepino, olivas **11**  
**Garbanzos a la hortelana** con verduras  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema de brócoli y pollo caprese al estilo hasselback. Fruta

## miércoles

Lechuga, pepino, zanahoria **12**  
**Crema de verduras campestre** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Muslo de pollo en salsa de pera con guisantes** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta

## jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda **13**  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca** con salsa de tomate  
**Salmón en salsa de puerros** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta

## viernes

**Ensalada valenciana con atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún  
**Arroz a banda** con merluza y marisco  
Naranja valenciana ECO

**CENA:** Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta

## viernes

Festivo

## viernes

Festivo

## viernes

Festivo

## viernes

Lechuga, zanahoria, pepino **20**  
**Crema Dubarry** crema de coliflor con queso  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

**CENA:** Ratatouille y pescado blanco a la espalda. Fruta

## viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
**Alubias campesinas** con puerro, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**CENA:** Taboulé y lomo con salsa de champiñones. Fruta

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz **24**  
**Crema de zanahoria y naranja**  
**Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa de sémol y pescado blanco con hortalizas. Fruta

## viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda **25**  
**Arroz con magro y verduras** con tomate, cebolla y champiñón  
**Merluza rellena de york y queso**  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta

## viernes

Lechuga, tomate, olivas **26**  
**Garbanzos con verduras** con patata, zanahoria y puerro  
**Pizza prosciutto** de york y queso con tomate  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta

## viernes

**Kachumbari** lechuga, tomate y pepino con zumo de limón  
**Macarrones al aroma marroquí** con tomate, especias y queso gratinado  
**Yassa** muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes con limón al horno  
**Bizcocho Mombasa** coca de llanda

**CENA:** Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta

## viernes

Lechuga, remolacha, maíz **28**  
**LENTEJAS ECO de la huerta** con cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta de temporada

**CENA:** Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz **31**  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo  
**Bacalao rebozado**  
Yogur

**CENA:** Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta

**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.



## Desafíos en África



### Sabías que:

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### Consejos saludables:

Con la llegada de la primavera, regresan algunas frutas y verduras muy esperadas: fresas, espárragos, tomates... ¡Aprovecha para llenar tus platos de color y disfrutar nuevos sabores!

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.3g	32.9g	2.4g	

#### dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa **03**  
**Crema de carabasseta amb crostons**  
**Llom adobat a la portuguesa**  
 amb safanòria, ceba, all  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita

#### dimarts

Lletuga, safanòria, cogombre **04**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Lluç amb amaniment d'all i julivert**  
 al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita

#### dimecres

Lletuga, tomaca, olives **05**  
**Guisat de fresols juliana**  
 amb verdures  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramel·litzada. Fruita

#### dijous

**Amanida súper verda amb fruita**  
 lletuga, olives, cogombre, dacsa, tonyina i pinya  
**Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge**  
 amb carn picada de porc i tomaca  
 logurt artesà

**SOPAR:** Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita

#### divendres

Lletuga, dacsa, olives **07**  
**Estofat de llentilles**  
 amb creïlla, safanòria i ceba  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita

#### dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa **10**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
 d'au amb ou  
**Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada**  
 carn de porc al forn  
 logurt

**SOPAR:** Xips de creïlla i sípia amb salsa mery. Fruita

#### dimarts

Lletuga, cogombre, olives **11**  
**Cigrons a l'hortolana**  
 amb verdures  
**Truita de creïlla**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita

#### dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria **12**  
**Crema de verdures campestre**  
 amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Cuixa de pollastre amb salsa de pera amb pèsols**  
 al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita

#### dijous

Lletuga, safanòria, llombarda **13**  
**MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega**  
 amb salsa de tomaca  
**Salmó en salsa de porros**  
 al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita

#### divendres

**Amanida valenciana amb tonyina**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs a banda**  
 amb lluç i marisc  
 Taronja valenciana ECO

**SOPAR:** Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita

#### dilluns

Festiu

#### dimarts

Festiu

#### dimecres

Festiu

#### dijous

Lletuga, safanòria, cogombre **19**  
**Crema Dubarry**  
 crema de coliflor amb formatge  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada

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

#### divendres

Lletuga, safanòria, llombarda **21**  
**Fesols a la campesina**  
 amb porro, safanòria i carabasseta  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita

#### dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa **24**  
**Crema de safanòria i taronja**  
**Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats**  
 al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita

#### dimarts

Lletuga, safanòria, llombarda **25**  
**Arròs amb magre i verdures**  
 amb tomaca, ceba i xampinyó  
**Lluç farcit de pernil dolç i formatge**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita

#### dimecres

Lletuga, tomaca, olives **26**  
**Cigrons amb verdures**  
 amb creïlla, safanòria i porro  
**Pizza prosciutto**  
 de york i formatge amb tomaca  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita

#### dijous

**Kachumbari**  
 lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona  
**Macarrons a l'aroma marroquina**  
 amb tomaca, espècies i formatge gratinat  
**Yassa**  
 cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes amb llimona al forn  
**Coca Mombasa**  
 coca de llanta  
**SOPAR:** Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita

#### divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa **28**  
**LLENTILLES ECO de l'horta**  
 amb ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita amb creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita

#### dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa **31**  
**Arròs tres delícies**  
 amb hortalisses, pèsols i pit de titot  
**Bacallà arrebossat**  
 logurt

**SOPAR:** Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I/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·licite 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.



## Desafiaments en Africa



### Sabíes que:

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

## Consells saludables:

Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	19.3g	32.9g	2.4g	