

## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz

 **Estofado de lentejas**

con patata, zanahoria y cebolla

**Bacalao rebozado**

Yogur

 **CENA:** Gazpacho andaluz y ternera en salsa de queso. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas

**Arroz con salsa de tomate****Caprichos a la romana**

de calamar

Yogur

 **CENA:** Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

**Crema de verduras campestre**

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

 **CENA:** Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

 **Lentejas con sofrito de verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

**Merluza rellena de jamón y queso**

Fruta de temporada

 **CENA:** Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

**Crema de calabacín y puerro****Longanizas rustidas en salsa lionesa**

carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Yogur

 **CENA:** Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, tomate, olivas

 **Crema de guisantes y manzana****Muslo de pollo al chilindrón con patatas chips**

al horno con pimiento y salsa de hortalizas

Fruta de temporada

 **CENA:** Sopa minestrone y huevos al plato. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

 **Crema de legumbres**

de garbanzos con hortalizas

**Hamburguesa con samfaina**

de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento

Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, olivas

**Macarrones toscana**

con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

 **CENA:** Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

 **MACARRONES ECO a la provenzal**

con tomate y verduras

**Tortilla española**

con patata y cebolla

Fruta de temporada

 **CENA:** Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta

Lechuga, pepino, maíz

 **Potaje de garbanzos**

con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

 **CENA:** Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

**Macarrones pomodoro**

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

**Croquetas de pollo**

con bechamel

Fruta de temporada

 **CENA:** Mini pizzas de berenjena y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

 **MACARRONES ECO al pesto de albahaca**

con salsa de tomate

**Muslo de pollo a la cazadora con patatas chips**

al horno con zanahoria y pimiento rojo

Fruta de temporada

 **CENA:** Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

 **LENTEJAS ECO a la jardinera**

con cebolla, zanahoria y calabacín

**Pizza de york y queso**

con tomate

Fruta de temporada

 **CENA:** Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta

Lechuga, pepino, maíz

**Crema bretona**

de alubias con hortalizas

**Albóndigas a la santanderina**

carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

 **CENA:** Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. 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.

Lechuga, lombarda, olivas

**Paella de verduras**

con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento

**Lomo adobado en salsa**

al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

 **CENA:** Ensalada griega y alitas de pollo asadas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria

 **Alubias camperas**

con patata, zanahoria y calabacín

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

 **CENA:** Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

**Ensalada completa**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

 **Arroz del senyoret**

con merluza y marisco

Vasito barbacoa de nata y chocolate

 **CENA:** Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

**Ensalada mediterránea**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

 **Paella valenciana**

con pollo, judía verde y garrofón

Vasito barbacoa de nata y chocolate

 **CENA:** Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

 **Cassoulet de garbanzos**

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta de temporada

 **CENA:** Crema de calabaza y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha

**Sopa castellana con fideos**

de ave con huevo

**Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas**

al horno

Fruta de temporada

 **CENA:** Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz

 **Garbanzos de la huerta**

con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

**Lacón al pimentón**

al horno

Fruta de temporada

 **CENA:** Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino

**Sopa de picadillo con estremitas**

de ave con huevo

**Muslo de pollo rustido al romero con patatas chips**

al horno

Fruta de temporada

 **CENA:** Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta

## SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!  
Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

-  **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       | AGM   | ACP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3631kj              |          |           |       |       |
| 868kcal             | 39.4g    | 7.5g      | 12.8g | 15.6g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 91g                 | 22.7g    | 32.0g     | 2.7g  |       |

## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsa

 **Estofat de llentilles**

amb creilla, safanòria i ceba

**Bacallà arrebossat**

logurt

 **SOPAR:** Gaspatxo andalusí i vedella en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, olives

 **Crema de pèsols i poma****Cuixa de pollastre al xilindró amb creïlles xips**

al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

**Macarrons pomodoro**

amb tomàquet, safanòria, ceba, orenga i formatge

**Croquetes de pollastre**

amb baixamel

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Mini pizzes d'albergínia i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, olives

**Paella de verdures**

amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot

**Llome adobat en salsa**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Ensalada grega i aletes de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

 **Cassoulet de cigrons**

amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de carabassa i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives

**Arròs amb salsa de tomaca****Capricis a la romana**

de calamar

logurt

 **SOPAR:** Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

 **Crema de llegums**

de cigrons amb hortalisses

**Hamburguesa amb samfaina**

de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimiento

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, llombarda

 **MACARRONS ECO al pesto**

d'alfàbega

amb salsa de tomaca

**Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles xips**

al forn amb safanòria i i pimentó roig

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

 **Fesols camperes**

amb creïlla, safanòria i carabasseta

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa

**Sopa castellana amb fideus**

d'au amb ou

**Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades**

al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa

**Crema de verdures campestre**

amb patata, porro, pastanaga i carabasseta

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

Lletuga, cogombre, olives

**Macarrons toscana**

amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

 **LENTILLES ECO a la jardineria**

amb ceba, safanòria i carabasseta

**Pizza de pernil dolç i formatge**

amb tomaca

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita**Amanida completa**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina

 **Arròs del senyoret**

amb lluç i marisc

Gelats barbacoa de nata i xocolata

 **SOPAR:** Vichyssoise i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa

 **Cigrons de l'horta**

amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

**Braó de porc al pebre roig**

al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Amanida caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

 **Lentejas amb sofregit de verdures**

amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

**Lluç farcida de pernil i formatge**

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

 **MACARRONS ECO a la provença**

amb tomaca i verdures

**Truita espanyola**

amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa

 **Crema bretona**

de fresols amb hortalisses

**Mandonguilles a la santanderina**

carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita**Amanida mediterrània**

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina

 **Paella valenciana**

amb pollastre, bajoca i garrofó

Gelats barbacoa de nata i xocolata

 **SOPAR:** Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre

**Sopa de picada amb estreletes**

d'au amb ou

**Cuixa de pollastre rústica al romaní amb creïlles xips**

al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

**Crema de carabasseta i porro****Llonganisses rostides amb salsa lionesa**

carn de porc al forn amb salsa de ceba

logurt

 **SOPAR:** Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa

 **Potatge de cigrons**

amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

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.



## SABIES QUE

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!  
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

-  Ingredients ECO
-  Peix sostenible
-  De temporada
-  Font d'omega 3
-  Gastronomia local
-  Suggeriment 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       | AGM   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3631kj             |        |           |       |       |
| 868kcal            | 39.4g  | 7.5g      | 12.8g | 15.6g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 91g                | 22.7g  | 32.0g     | 2.7g  |       |