

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 la cocina un menú adaptado y cocinado acorde a la necesidad. Especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

06

Lechuga, zanahoria, maíz

Sopa de cocido con fideos de ave con huevo

Culash de pavo al horno con verduritas

Fruta de temporada

🍷

CENA: Crema de calabaza y alitas de pollo al limón. Fruta

13

Lechuga, remolacha, olivas

Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro

Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno con salsa de hortalizas

Yogur

🍷

CENA: Mini pizzas de berenjena y pavo asado. Fruta

20

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con setas

Caprichos a la romana de calamar

Yogur

🍷

CENA: Wok de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta

27

Lechuga, zanahoria, olivas

Lentejas de la huerta con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno

Fruta de temporada

🍷

CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

martes

07

Lechuga, pepino, maíz

Guisado de alubias juliana con verduras

Magro en salsa de tomate casera al horno

Fruta de temporada

🍷

CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

14

Lechuga, lombarda, maíz

Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Filete de merluza al limón al horno

Fruta de temporada

🍷

CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

21

Lechuga, tomate, pepino

Crema bretona de alubias con hortalizas

Muslo de pollo al ajillo con patatas chips al horno

Fruta de temporada

🍷

CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

28

Lechuga, zanahoria, pepino

Arroz con verduras

con champiñón, cebolla y calabacín

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

🍷

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

miércoles

01

Lechuga, maíz, olivas

MACARRONES ECO a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate

Filete de abadejo al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

🍷

CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

08

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

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

Yogur

🍷

CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

15

Lechuga, pepino, olivas

Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate

Pizza prosciutto de york y queso con tomate

Fruta de temporada

🍷

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

22

Lechuga, zanahoria, olivas

MACARRONES ECO a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Filete de abadejo en salsa de puerro al horno

Fruta de temporada

🍷

CENA: Crema de zanahoria y ternera en salsa. Fruta

29

Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

🍷

CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

jueves

02

Lechuga, zanahoria, lombarda

Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

🍷

CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

9

Festivo

16

Lechuga, zanahoria, pepino

Macarrones con tomate al toque de curry con queso con tomate

Gyozas de pollo con verduras

Fruta de temporada

🍷

CENA: Crema de coliflor y pescado blanco rebozado casero. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria

Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

🍷

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

30

Lechuga, pepino, maíz

Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa

Poti de pavo asado al horno

Yogur artesano

🍷

CENA: Champiñón al ajillo y rustidera de pescado blanco. Fruta

viernes

03

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

Muslo de pollo al estilo chimichurri con patatas chips al horno con mix de especias

Fruta de temporada

🍷

CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

10

Festivo

17

Lechuga, zanahoria, remolacha

LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

🍷

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

24

Lechuga, lombarda, olivas

Sopa cubierta con letras de ave con huevo

Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

🍷

CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

31

Lechuga, lombarda, olivas

Alubias a la jardinera con patata, zanahoria i calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

🍷

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta



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). Informa a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
d'altament un menú dissenyat i cuinat
diferent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar altres
centres els al·lèrgens que componen els plats
servits.

06 Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa de putxero amb fideus
d'au amb ou
Culash de titot
al forn amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i ales de pollastre a la llima. Fruita

13 Lletuga, remolatxa, olives
Vichysoisse tradicional
crema de creïlla i porro
Llome saxònia en salsa amb daus de safanòria
al forn amb salsa d'hortalisses
logurt

SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i pollet rostit. Fruita

20 Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb bolets
Capricis a la romana
de calamars
logurt

SOPAR: Wok de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

27 Lletuga, safanòria, olives
Lentilles de l'horta
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Llom adobat en salsa al toc de pebre
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb sémola i truita de creïlla. Fruita

dimarts

07 Lletuga, cogombre, dacsa
Guisat de fresols juliana
amb verdures
Magre amb salsa de tomàquet casolana
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i truita de tonyina. Fruita

14 Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Filet de lluç al llima
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

21 Lletuga, tomaca, cogombre
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb alls amb creïlles xips
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

28 Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs amb verdures
amb xampinyó, ceba i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencian i pollastre guisat. Fruita

dimecres

01 Lletuga, dacsa, olives
MACARRONS ECO a la siciliana
santfaina, olives negres i tomaca
Filet de abadejo al forn amb alli julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i filet de llom rostit. Fruita

08 Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs al forn amb embotit valencian i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes provençals. Fruita

15 Lletuga, cogombre, olives
Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa. Fruita

22 Lletuga, safanòria, olives
MACARRONS ECO a la toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet d'abadejo amb salsa de porro
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i vedella en salsa. Fruita

29 Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

dojous

02 Lletuga, safanòria, llombarda
Lentilles pageses
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Fresols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

9 Festiu

16 Lletuga, safanòria, cogombre
Macarrons amb tomàquet al toc de curri amb formatge
amb tomaca
Glosses de pollastre
amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

23 Lletuga, tomaca, safanòria
Cassoulet de cigrons
amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

30 Lletuga, cogombre, dacsa
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Poti de titot torrat
al forn
logurt artesà

SOPAR: Xampinyó amb allada i rustidera de peix blanc. Fruita

divendres

03 Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb salsa de tomaca
Cuixa de pollastre al estil chimichurri amb creïlles xips
al forn amb mix d'especíes
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita

10 Festiu

17 Lletuga, safanòria, remolatxa
LLENTIES ECO juliana
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

24 Lletuga, llombarda, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades i sèpia en salsa verda. Fruita

31 Lletuga, llombarda, olives
Pèsols a la jardineria
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb hummus. Fruita



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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Som al mes de les carabasses, cols, pomes, peres i magranes. Opció temporada, per la qual cosa les podem menjar en el millor estat de maduració i nutritiu. Aprofitem i gaudim dels sabors que ens ofereix aquesta època de l'any!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mitg dia)

Energia	Creix	ACS
3573Kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		2.9g