



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **03**
Arroz con salsa de tomate
Orly de merluza rellena de york y queso
 Yogur

 **CENA:** Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, pepino, maíz **04**
Garbanzos con verduras con patata, zanahoria y puerro
Tortilla española con patata y cebolla
 Fruta de temporada

 **CENA:** Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **05**
MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

 **CENA:** Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **06**
Crema de guisantes y pera
Magro en salsa de tomate casera al horno
 Fruta de temporada

 **CENA:** Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **07**
Sopa castellana con estrellitas de ave con huevo
Muslo de pollo al chilindrón con patatas chips al horno con pimienta y salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

 **CENA:** Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **10**
Crema Country grill de verduras asadas
Crispy chicken pollo rebozado
 Fruta de temporada

 **CENA:** Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **11**
MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón
Filete de merluza en salsa mery con guisantes salteados al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada
 **CENA:** Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **12**
Lentejas camperas con patata, cebolla, pimienta y zanahoria
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

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

Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz del senyoret con merluza y marisco
 Yogur

 **CENA:** Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **14**
Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Pizza prosciutto de york y queso con tomate
 Fruta de temporada

 **CENA:** Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **17**
Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo
Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas
 Yogur

 **CENA:** Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, pepino, olivas **18**
Estofado de lentejas ECO con boniato rojo con hortalizas
Platija en tempura
 Fruta de temporada

 **CENA:** Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **19**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada

 **CENA:** Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **20**
Crema griega de gabanzos con hortalizas
Muslo de pollo rústido al romero con patatas chips al horno
 Fruta de temporada

 **CENA:** Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca con tomate y queso
Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimienta y judía
 Fruta de temporada

 **CENA:** Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **24**
Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lacón al pimentón al horno
 Fruta de temporada

 **CENA:** Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta de temporada

 **CENA:** Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, pepino, maíz **25**
Arroz de montaña con magro y verduras
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada

 **CENA:** Vichissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **26**
Sopa Saloona con comino, verduras y pollo
Pollo estilo Oriente Medio con patatas chips con canela y cúrcuma
 Kéfir
 **CENA:** Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **28**
Alubias a la jardinera con patata, zanahoria i calabacín
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

 **CENA:** Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

-  **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	Grasas	ACS
3577kj		
855kcal	38.3g	7.2g 12.6g 14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
92g	23.0g	29.1g 2.5g





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Orly de lluç farcit de york i formatge
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Crema Country grill
de verdures rostides
Crispy chicken
pollastre arrebossat
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa de picadillo amb fideus
d'au amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i titot al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita.

Lletuga, safanòria, olives
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Braó de porc al pebre roig
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i porro
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

 **Encisam, carlota, cogombre**
MACARRONS ECO al pomodoro e funghi
amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç en salsa meri amb pèsols saltats
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
 **SOPAR:** Filet de vedella amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Estofaat de LLENTIES ECO amb moniato rostit
amb hortalisses
Platija en tempura
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
MACARRONS ECO amb salsa de carabassa i formatge
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Llenties camperes
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Arròs de muntanya
amb magre i verdures
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de pèsols i pera
Magre amb salsa de tomàquet casolana
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Amanida de tardor
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
logurt

 **SOPAR:** Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema grega
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

 **Encisam, carlota, cogombre**
 **Sopa Saloona**
amb comí, verdures i pollastre
 **Pollastre estil Orient Mitjà**
amb canyella i cúrcuma
Kéfir

 **SOPAR:** Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Sopa castellana amb estrelletes
d'au amb ou
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo a la biscaïna
al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
 **Fesols a la jardinera**
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3577kj		
855kcal	38.3g	7.2g 12.6g 14.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
92g	23.0g	29.1g 2.5g

