



**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**

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.

04 Lechuga, olivas, maíz  
 ecr **Guisado de lentejas ECO juliana** con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

05 Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de coliflor** con patata, coliflor y cebolla  
**Alitas de pollo al ajillo con patatas chips** al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

06  
**Ensalada con espinacas y atún** lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo  
**Arroz de rape, gamba y brotes de ajo**  
 Yogur artesano  
 CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

07 Lechuga, zanahoria, olivas  
 ecr **Cassoulet de alubias** con patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

08 Lechuga, remolacha, maíz  
 ecr **Macarrones integrales al pesto de albahaca** con salsa de tomate  
 3 **Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

11 Lechuga, maíz, olivas  
 ecr **Crema de guisantes y pera**  
**Longanizas de ave al horno con salsa lionesa** al horno con salsa de cebolla casera  
 Yogur  
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

12 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Pastel de brócoli con puerro y cebolla**  
**Guiso de magro con patata dado** con verduras  
 Fruta de temporada  
 CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

13 Lechuga, remolacha, pepino  
 ecr **Espaguetis integrales a la provenza**  
**Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta

14 Lechuga, olivas, maíz  
 ecr **Estofado de garbanzos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta  
**Muslo de pollo al curry con manzana y patatas chips**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla de patata**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta

18 Lechuga, olivas, maíz  
 ecr **Dhal de lentejas ECO** con verduras y especias  
**Filete de lomo en salsa de verduras casera con cous cous** al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.

19 Lechuga, zanahoria, maíz  
 ecr **Arroz con verduras** con champiñón, coliflor y calabacín  
**Filete de abadejo con muselina de guisantes**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta

20 Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de remolacha con zanahoria**  
**Muslo de pollo al chilindrón con patatas chips** al horno con pimienta y salsa de hortalizas  
 Fruta de temporada  
 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

21  
**Ensalada valenciana con huevo** con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas  
**Macarrones integrales con salmón**  
 Yogur  
 CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

22 Lechuga, tomate, zanahoria  
 ecr **Alubias a la jardinera** con verduras  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta

25 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Vichysoisse** crema de patata y puerro  
**Hamburguesas al horno con pisto mallorquín** con verduras  
 Fruta de temporada  
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

26 Lechuga, zanahoria, maíz  
 ecr **Garbanzos con tomate al tomillo**  
**Filete de merluza en salsa mery** al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Tosta con queso y tomate**  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
 Fruta de temporada  
 CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

28 Lechuga, tomate, olivas  
 ecr **Ensalada de lentejas ECO** con verduras  
**Tortilla de patata**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

29 **Ensalada del vaquero viajero** ensalada de col  
**Mac & Cheese** macarrones integrales con salsa de queso  
**Alitas de pollo rustidas a la barbacoa con patatas chips**  
 Helado  
 CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!  
 MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

**CONSEJOS SALUDABLES**

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- ecr 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
357314kj		
854kcal	39.2g	7.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	19.0g	32.0g
		2.4g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta descripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				1
<p>Lletuga, olives, dacsa</p> <p><b>Guisat de llentilles ECO juliana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i regirat de allets. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Crema de floricol</b> amb creilla, floricol i ceba</p> <p><b>Alitas de pollastre amb creilles xips</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita</i></p>	<p>Amanida amb espinacs i tonyina</p> <p>encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou</p> <p><b>Arròs de rap, gamba i brots d'all</b> logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb patata, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creilla i carabasseta</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p><b>Festiu</b></p>
<p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Crema de pèsols i pera</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa</b> al forn amb salsa de ceba casolana</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Pastís de bròcoli amb porro i ceba</b></p> <p><b>Guisat de magre amb creilla donat</b> amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Espaguets integrals a la provença</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa verd</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panaché de verdures i truita de creilla. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, olives, dacsa</p> <p><b>Estofat de cigrons</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p><b>Cuixa de pollastre al curri amb poma i creilles xips</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Llom al forn amb creilla especiada i minestra de verdures. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, olives, dacsa</p> <p><b>Dhal de llentilles ECO</b> amb verdures i espècies</p> <p><b>Filet de llom en salsa de verdures casolana amb cous cous</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Arròs amb verdures</b> amb xampinyó, floricol i carabasseta</p> <p><b>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Crema de remolatxa amb carlota</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb creilles xips</b> al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita</i></p>	<p>Amanida valenciana amb ou</p> <p>amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives</p> <p><b>Macarrons integrals amb salmó</b> logurt</p> <p><i>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> amb verdures</p> <p><b>Truita amb creilla i ceba</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Vichysoisse</b> crema de creilla i porro</p> <p><b>Hamburgueses al forn amb samfaina mallorquina</b> amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Cigrons amb tomaca al timó</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa meri</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Tosta amb formatge i tomaca</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p><b>Amanida de llentilles ECO</b> amb verdures</p> <p><b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</i></p>	<p><b>Ensalada del vaquer viatger</b> amanida de col</p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b> macarrons integrals amb salsa de formatge</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides a la barbacoa amb creilles xips</b> Gelat</p> <p><i>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita</i></p>



**SABIES QUE**

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

**CONSELLS SALUDABLES**

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- 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**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
357314kj		
854kcal	39.2g	7.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
87g	19.0g	32.0g
		Sal
		2.4g