




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 (PE 1163/2011 anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a un menú diseñado y cocinado en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

06
Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas con verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Croquetas de cocido
de ave y cerdo con bechamel
Helado
 **CENA:** Cazpacho andaluz y magro guisado. *Fruta*


13
Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de salmón
al horno
Yogur
 **CENA:** Cazpacho andaluz y lomo en salsa de queso. *Fruta*


20
Lechuga, zanahoria, olivas
Lasaña gratinada
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
Helado
 **CENA:** Judías verdes saiteadas y tortilla de jamón. *Fruta*


27
Lechuga, zanahoria, maíz
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Croquetas de cocido
de ave y cerdo con bechamel
Yogur
 **CENA:** Ensalada de judías verdes con huevo y atún. *Fruta*

martes

07
Lechuga, pepino, maíz
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Tortilla de patata
Fruta de temporada
 **CENA:** Ensalada pipirrana y merluza al limón. *Fruta*


14
Lechuga, zanahoria, remolacha
Fideos a la cazuela con magro
con verduras
Muslo de pollo rustido al romero
con patatas chips
al horno
Fruta de temporada
 **CENA:** Alcachofas al limón y sepiá en salsa de cebolla. *Fruta*


21
Lechuga, pepino, maíz
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Muslo de pollo asado con patatas chips
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada
 **CENA:** Verdura asada y pescado blanco al papillote. *Fruta*


28
Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones a la boloñesa con chorizo
con queso gratinado
Filete de merluza al tomillo y romero
al horno
Fruta de temporada
 **CENA:** Carpaccio de calabacín y magro al horno. *Fruta*


miércoles

01
Lechuga, pepino, maíz
Lentejas con verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada
 **CENA:** Quesadillas de jamón cocido y queso con guarnición de champiñones. *Fruta*


08
Lechuga, tomate, zanahoria
Macarrones a la boloñesa con chorizo
con queso gratinado
Filete de merluza a la portuguesa
al horno con tomate, zanahoria, pimiento y laurel
Fruta de temporada
 **CENA:** Menestra de verduras y pollo en salsa de puerros. *Fruta*


15
Lechuga, maíz, olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Caprichos a la romana
de pata
Fruta de temporada
 **CENA:** Mini pizza con base de calabacín y chuletas de pavo asadas. *Fruta*


22
Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de calabacín
Longanizas en salsa
carne de cerdo al horno
Fruta de temporada
 **CENA:** Ensaladilla rusa y lomo asado. *Fruta*


29
Lechuga, maíz, olivas
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate
con costilla de cerdo y garbanzos
San Jacobo
con york y queso
Fruta de temporada
 **CENA:** Escalivada y pescado azul al ajo. *Fruta*

jueves

02
Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Longanizas en salsa
carne de cerdo y pavo al horno
Fruta de temporada
 **CENA:** Berenjena al ajillo y pescado blanco al pil pil. *Fruta*


09
Lechuga, maíz, olivas
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate
con costilla de cerdo y garbanzos
San Jacobo
con york y queso
Fruta de temporada
 **CENA:** Sopa de ave con fideos y tortilla de pavo. *Fruta*

16
Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones a la boloñesa con chorizo
con queso gratinado
Croquetas de cocido
de ave y cerdo con bechamel
Fruta de temporada
 **CENA:** Ensalada caprese y huevo al plato. *Fruta*


23
Lechuga, zanahoria, remolacha
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de salmón
al horno
Fruta de temporada
 **CENA:** Sopa de ave y pavo en salsa verde. *Fruta*

viernes

03
Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de salmón
al horno
Fruta de temporada
 **CENA:** Verduras asadas y tortilla de calabacín. *Fruta*

10
Lechuga, lombarda, olivas
Lasaña gratinada
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Filete de abadejo en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada
 **CENA:** Paninis caseros. *Fruta*

17
Lechuga, tomate, zanahoria
Lentejas con verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada
 **CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al curry. *Fruta*

24
Lechuga, lombarda, maíz
Alubias campesinas
con puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada
 **CENA:** Pizza de atún con acompañamiento de patatas. *Fruta*

SABÍAS QUE

¡Deleitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JULIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo, sandía, melón, pera, plátano y manzana.

CONSEJOS SALVABLES

Las frutas de verano son dulces, refrescantes y muy saludables. Disfruta de la sandía, melón o melocotón en tus comidas o meriendas. ¡Son perfectas para cuidarte mientras disfrutas!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	4020Kj	Grasas	28,6g	Proteínas	5,83g
Hidratos de Carbono	960Kcal	Azúcares	48,77g	Sal	2,23g

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 (PE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti adequadament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas d'urgència, especialment per a nens, cal anar al centre de salut i/o a l'adreça dels serveis.

06 Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Croquetes de putxero
d'au i porc amb baixamel
Gelat

SOPAR: Gaspatxo andalús i magre guisat. *Fruita*

13 Lletuga, safanòria, dacs
Arròs amb salsa de tomaca
Hamburguesa de salmó
al forn
logurt

SOPAR: Gaspatxo andalús i llim en salsa de formatge. *Fruita*

20 Lletuga, safanòria, olives
Lasanya gratinada
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Gelat

SOPAR: Fesols tendres saltats i truita de pernil. *Fruita*

27 Lletuga, safanòria, dacs
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Croquetes de putxero
d'au i porc amb baixamel
logurt

SOPAR: Ensalada de fesols tendres amb ou i tonyina. *Fruita*

dimarts

Lletuga, cogombre, dacs
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirana i lluç a la llima. *Fruita*

14 Lletuga, safanòria, remolatxa
Fideus a la cassola amb magre
amb verdures
Cuixa de pollastre rústica al romaní amb creïlles xips
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Carxofes a la llima i sepià en salsa de ceba. *Fruita*

21 Lletuga, cogombre, dacs
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Cuixa de pollastre rostit amb creïlles xips
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdura rostida i peix blanc a la papillota. *Fruita*

28 Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons a la bolonyesa amb xoriço
amb formatge gratinat
Filet de lluç a la farigola i romaní
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Carpaccio de carabasseta amb magre al forn. *Fruita*

dimecres

Lletuga, cogombre, dacs
Lentilles amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Quesadillas de pernil cuit i formatge amb guarnició de xampinyons. *Fruita*

08 Lletuga, tomaca, safanòria
Macarrons a la bolonyesa amb xoriço
amb formatge gratinat
Filet d lluç a la portuguesa
al forn amb tomaca, safanòria, pebrot i llorer
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i pollastre en salsa de porros. *Fruita*

15 Lletuga, dacs, olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Capricis a la romana
de pota
Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizza amb base de carabasseta i culles de pollastre rostides. *Fruita*

22 Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de carabasseta
Llonganisses en salsa
carn de porc al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida russa i llim rostit. *Fruita*

29 Lletuga, dacs, olives
Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
Sant Jacob
amb pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i peix blau a l'ail. *Fruita*

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Llonganisses en salsa
carn de porc i titot al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia amb allada i peix blanc al pil pil. *Fruita*

09 Lletuga, dacs, olives
Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
Sant Jacob
amb pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb fideus i truita de titot. *Fruita*

16 Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons a la bolonyesa amb xoriço
amb formatge gratinat
Croquetes de putxero
d'au i porc amb baixamel
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i ou al plat. *Fruita*

23 Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb salsa de tomaca
Hamburguesa de salmó
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i titot en salsa verda. *Fruita*

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Hamburguesa de salmó
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures rostides i truita de carabasseta. *Fruita*

10 Lletuga, llombarda, olives
Lasanya gratinada
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Filet d'abadejo en salsa mery
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans. *Fruita*

17 Lletuga, tomaca, safanòria
Lentilles amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al curri. *Fruita*

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

SOPAR: Pizza de tonyina amb acompanyament de creïlles. *Fruita*

SABIES QUE

Delectat amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana.

JULIOL FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, meló d'Alger, meló, pera, plàtan i poma.

CONSSELLS SALVADABLES

Les fruites d'estiu són dolços, refrescants i molt saludables. Gaudiu del meló d'Alger, meló o bresquilla en els teus menjars o berenars. Són perfectes per a cuidar-te mentre gaudixes!

eco Ingredients ECO

🌱 Peix sostenible

🕒 De temporada

🇪🇸 Fort domèg 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 mitjà dia)

Energia	4020kJ	4020kcal	ACS
Greix	28,6g	5,83g	Sal
Sucres	11,4g	48,77g	55,68g
Hidrats de Carboni	11,4g	48,77g	2,23g

