

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, lombarda, maíz
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Caprichos rebozados
de pota
Fruta de temporada

CENA: Crema de brócoli y pollo al horno.
Fruta

Ensalada completa con huevo
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate
Yogur

CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
LENTEJAS ECO con verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo al horno con pisto asado
con hortalizas
Yogur

CENA: Menestra y pescado azul al curry.
Fruta

Lechuga, pepino, maíz
Olleta de garbanzos con verduras temporada
Muslo de pollo a las hierbas provenzales con patatas chip
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Espaguetis integrales a la toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Lentejas de la huerta
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Pizza prosciutto
de york y queso con tomate
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Alubias a la hortelana
con verduras
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con habas y ajetes
Helado

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de patata y puerro
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Sopa castellana con fideos integrales
de ave con huevo
Albóndigas a la santanderina
carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Yogur

CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta

Lechuga, pepino, maíz
Crema de legumbres
de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo asado con patatas chips
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Cous cous y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Arroz con acelgas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Bravas de zanahoria y pavo al limón. 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.



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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
2653kj		
634kcal	20.03g	4.46g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
70g	16.19g	41.1g
		1.47g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Capritxos arrebossats
de pota
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de bròcoli i pollastre al forn. Fruita

Amanida completa amb ou
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca

 **SOPAR:** Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa d'au i truita de bacallà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom al forn amb samfaina torrada
amb hortalisses
logurt

 **SOPAR:** Minestra i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdures temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb creïlles chip
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals a la toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles de l'horta
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza prosciutto
de york i formatge amb tomaca
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Cuixes de pollastre rostit amb creïlles. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Wok de verdures amb titot al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Panzanella i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Fesols a l'hortolana
amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de xampinyó i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
Gelat

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
al forn
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa castellana amb fideus integrals
d'au amb ou
Mandonguilles a la santanderina
carn de au i porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
logurt

 **SOPAR:** Verdures torrades amb verdures i ou al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit amb creïlles xips
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Cous cous i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb bleades
Truita de creïlla
Fruita de temporada

 **SOPAR:** Braves de carlota i titot a la llima. 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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

-  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
2653kj		
634kcal	20.03g	4.46g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
70g	16.19g	41.1g
		1.47g



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales salteados con pollo con tomate Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis integrales toscana con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Yogur	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs en verdures de temporada
amb carabasseta, xampinyó, safanòria
Abadejo en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

10

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt

11

Lletuga, dacsa, olives
Llentilles amb verdures
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
logurt

15

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdures de temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals toscana
amb tomaca i hortalisses
Abadejo en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles a la jardineria
amb verdures
Filet de lluç a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrones integrales a la italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verdures
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives
Fesols amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
al forn
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa d'au amb fideus integrals
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
logurt

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs en verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	09 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	10 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Yogur natural	11 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada
14 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	16 Espaguetis hervida Abadejo al horno Fruta de temporada	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	18 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada
21 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	22 Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	23 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Arroz hervido Fiambre de york y queso Yogur natural	25 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
28 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	29 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Arròs bollit
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

10

Pasta bollida
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

11

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

14

Crema de creïlla i safanòria
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

15

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

16

Espaguetis bollida
Abadejo al forn
Fruita de temporada

17

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

18

Arròs blanc al forn
Truita francesa
Fruita de temporada

21

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

22

Pasta bollida
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

23

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Truita francesa
Fruita de temporada

24

Arròs bollit
Pernil dolç i formatge
logurt natural

25

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

28

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

29

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

30

Arròs blanc al forn
Truita francesa
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, amb pa
integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb
energia! Recordem que una alimentació
saludable inclou consumir fruites i
verdures, triar cereals integrals quan siga
possible, beure aigua i realitzar activitat
física per a sentir-nos millor cada dia.

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" toscana con tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Salteado de verduras con quinoa Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Yogur	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	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.	



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs en verdres de temporada
amb carabasseta, xampinyó, safanòria
Abadejo en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

10

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt

11

Lletuga, dacsa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
logurt

15

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdres de temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis "sense gluten" toscana
amb tomaca
Abadejo en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Saltat de verdres amb quinoa
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verduretes
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives
Fesols amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
al forn
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
logurt

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs en verdres
Truita de creïlles
Fruita de temporada

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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Caprichos rebozados de pota Fruta de temporada	10 Ensalada completa con huevo lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales salteados con pollo con tomate Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis integrales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias a la hortelana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Yogur	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa castellana con fideos integrales de ave con huevo Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con acelgas Tortilla de patata Fruta de temporada	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Capritxos arrebossats
de pota
Fruita de temporada

10

Amanida completa amb ou
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt

11

Lletuga, dacsa, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Pit de pollastre en el seu suc
logurt

15

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdures
temporada
Cuixa de pollastre a les herbes
provençals
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals a la toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Filet d'abadejo en salsa mery
amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Lentilles de l'horta
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives
Fesols a l'hortolana
amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa castellana amb fideus integrals
d'au amb ou
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
logurt

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb bledes
Truita de creïlla
Fruita de temporada

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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz hervido Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	10 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Espaguetis hervida Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz blanco al horno Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Yogur	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo rustido al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Pechuga de pollo a la plancha Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz blanco al horno Tortilla de patata Fruta de temporada	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.	



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsà
Arròs bollit
Abadejo en salsa de porros
 al forn
 Fruita de temporada

10

Pasta bollida
Cuixa de pollastre al forn
 logurt

11

Lletuga, dacsà, olives
Llenties amb verdures
Filet d'lluç al forn
 Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsà
Crema mediterrània
 amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
 logurt

15

Lletuga, cogombre, dacsà
Olleta de cigrons amb verdures
de temporada
Cuixa de pollastre a les herbes
provençals
 al forn
 Fruita de temporada

16

Espaguetis bollida
Abadejo en salsa meri amb
pèsols
 al forn amb all i julivert
 Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llenties de l'horta
 amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
 Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsà
Arròs blanc al forn
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
Llenties a la jardineria
 amb verdures
Filet de lluç al caldo curt
 al forn
 Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsà
Pasta bollida
Pit de pollastre en el seu suc
 Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsà, olives
Fesols amb hortalisses
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita de temporada

24

Arròs bollit
Pit de pollastre a la planxa
 logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom rostit
 al forn
 Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsà
Sopa d'au amb fideus integrals
Pit de pollastre a la planxa
 logurt

29

Lletuga, cogombre, dacsà
Crema de llegums
 de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs blanc al forn
Truita de creïlles
 Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
 /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, amb pa
 integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb
 energia! Recordem que una alimentació
 saludable inclou consumir fruites i
 verdures, triar cereals integrals quan siga
 possible, beure aigua i realitzar activitat
 física per a sentir-nos millor cada dia.

 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.



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales salteados con pollo con tomate Gelatina	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Gelatina	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis integrales toscana con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Gelatina	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Gelatina	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs en verdures de temporada
amb carabasseta, xampinyó, safanòria
Abadejo en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

10

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals saltats amb pollastre
amb tomaca
Gelatina

11

Lletuga, dacsa, olives
Llentilles amb verdures
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Gelatina

15

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdures de temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals toscana
amb tomaca i hortalisses
Abadejo en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles a la jardineria
amb verdures
Filet de lluç a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrones integrales a la italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verdures
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives
Fesols amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
Gelatina

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
al forn
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa d'au amb fideus integrals
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Gelatina

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs en verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada

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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Caprichos rebozados de pota Fruta permitida	10 Ensalada completa con huevo lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Lomo al horno con pisto asado con hortalizas Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis integrales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pizza prosciutto de york y queso con tomate Fruta permitida	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
21 Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta permitida	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias a la hortelana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Yogur	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa castellana con fideos integrales de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta permitida	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con acelgas Tortilla de patata Fruta permitida	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacs
Arròs amb verdres
 amb xampinyó, floricol i carabasseta
Capritxos arrebossats
 de pota
 Fruita permesa

10

Amanida completa amb ou
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives i tonyina
Macarrons integrals amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge
 amb carn picada de porc i tomaca
 logurt

11

Lletuga, dacs, olives
LLENTIES ECO amb verdres
 amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita permesa

14

Lletuga, safanòria, dacs
Crema mediterrània
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom al forn amb samfaina torrada
 amb hortalisses
 logurt

15

Lletuga, cogombre, dacs
Olleta de cigrons amb verdres temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
 al forn
 Fruita permesa

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals a la toscana
 amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols
 al forn amb all i julivert
 Fruita permesa

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Lentilles de l'horta
 amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza prosciutto
 de york i formatge amb tomaca
 Fruita permesa

18

Lletuga, llombarda, dacs
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita permesa

21

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
 Fruita permesa

22

Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons integrals a la italiana
 amb tomaca i formatge
Gulash de titot
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita permesa

23

Lletuga, dacs, olives
Fesols a l'hortolana
 amb verdres
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita permesa

24

Amanida mediterrània
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
 logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
 al forn
 Fruita permesa

28

Lletuga, safanòria, dacs
Sopa castellana amb fideus integrals
 d'au amb ou
Mandonguilles a la santanderina
 carn de au i porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
 logurt

29

Lletuga, cogombre, dacs
Crema de llegums
 de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit
 al forn
 Fruita permesa

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb bleades
Truita de creïlla
 Fruita permesa

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
 /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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	09 Lechuga, lombarda, maíz Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pasta hervida Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis hervida Abadejo al horno Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	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.	



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.



SABIES QUE

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

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

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu
7 Festiu	8 Festiu	9 Lletuga, llombarda, dacs Arròs bollit Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	10 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Pasta bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	11 Lletuga, dacs, olives Llenties amb verdures Filet d'lluç al forn Fruita de temporada
14 Lletuga, safanòria, dacs Crema mediterrània amb hortalisses Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	15 Lletuga, cogombre, dacs Olleta de cigrons amb verdures de temporada Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, tomaca, safanòria Espaguetis bollida Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, remolatxa Llenties de l'horta amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	18 Lletuga, llombarda, dacs Arròs blanc al forn Truita francesa Fruita de temporada
21 Lletuga, safanòria, olives Llenties a la jardinera amb verdures Filet de lluç al caldo curt al forn Fruita de temporada	22 Lletuga, llombarda, dacs Pasta bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	23 Lletuga, dacs, olives Fesols amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	25 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada
28 Lletuga, safanòria, dacs Sopa d'au amb fideus integrals Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	29 Lletuga, cogombre, dacs Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs blanc al forn Truita francesa Fruita de temporada	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licita 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.	



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	09 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Yogur	10 Macarrones "sin gluten" hervida Muslo de pollo al horno Yogur	11 Crema de champiñón Filete de merluza al horno Yogur
14 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur	15 Crema de patata Muslo de pollo rustido al horno Yogur	16 Espaguetis "sin gluten" hervida Abadejo al horno Yogur	17 Crema de champiñón Pechuga de pollo a la plancha Yogur	18 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Yogur
21 Crema de patata Filete de merluza al caldo corto al horno Yogur	22 Macarrones "sin gluten" hervida Pechuga de pollo en su jugo Yogur	23 Crema de champiñón Tortilla francesa Yogur	24 Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Yogur	25 Crema de patata Muslo de pollo al horno Yogur
28 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la plancha Yogur	29 Crema de champiñón Muslo de pollo asado al horno Yogur	30 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Yogur	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Arròs bollit
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
logurt

10

Macarrons "sense gluten" bollida
Cuixa de pollastre al forn
logurt

11

Crema de xampinyó
Filet d'lluç al forn
logurt

14

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
logurt

15

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt

16

Espaguetis "sense gluten" bollida
Abadejo al forn
logurt

17

Crema de xampinyó
Pit de pollastre a la planxa
logurt

18

Arròs blanc al forn
Truita francesa
logurt

21

Crema de creïlla
Filet de lluç al caldo curt
al forn
logurt

22

Macarrons "sense gluten" bollida
Pit de pollastre en el seu suc
logurt

23

Crema de xampinyó
Truita francesa
logurt

24

Arròs bollit
Pit de pollastre a la planxa
logurt

25

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre al forn
logurt

28

Sopa d'au amb fideus "sense
gluten"
Pit de pollastre a la planxa
logurt

29

Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt

30

Arròs blanc al forn
Truita francesa
logurt

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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, amb pa
integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb
energia! Recordem que una alimentació
saludable inclou consumir fruites i
verdures, triar cereals integrals quan siga
possible, beure aigua i realitzar activitat
física per a sentir-nos millor cada dia.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta permitida	10 Macarrones integrales salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	16 Espaguetis integrales toscana con tomate y hortalizas Magro con ajetes al horno Fruta permitida	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Magro con hortalizas al horno Fruta permitida	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida	24 Arroz con coliflor y ajetes Pechuga de pollo a la plancha Yogur	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta permitida	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con verduras Tortilla de patata Fruta permitida	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.	



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb
energia! Recordem que una alimentació
saludable inclou consumir fruites i
verdures, triar cereals integrals quan siga
possible, beure aigua i realitzar activitat
física per a sentir-nos millor cada dia.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu
7 Festiu	8 Festiu	09 Lletuga, llombarda, dacsa Arròs en verdres de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria Pit de pollastre amb salsa de porros al forn Fruita permesa	10 Macarrons integrals saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn logurt	11 Lletuga, dacsa, olives Llentilles amb verdres Pit de pollastre a la de la rioja al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa
14 Lletuga, safanòria, dacsa Crema mediterrània amb hortalisses Llom amb samfaina torrada al forn amb hortalisses logurt	15 Lletuga, cogombre, dacsa Olleta de cigrons amb verdres de temporada Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita permesa	16 Espaguetis integrals toscana amb tomaca i hortalisses Magre amb alls tendres al forn Fruita permesa	17 Lletuga, safanòria, remolatxa Llentilles de l'horta amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	18 Lletuga, llombarda, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa
21 Lletuga, safanòria, olives Llentilles a la jardineria amb verdres Magre amb hortalisses al forn Fruita permesa	22 Lletuga, llombarda, dacsa Macarrones integrales a la italiana amb tomaca Gulash de titot al forn amb verduretes Fruita permesa	23 Lletuga, dacsa, olives Saltat de verdres amb quinoa Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita permesa	24 Arròs amb coliflor i alls tendres Pit de pollastre a la planxa logurt	25 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de creïlla i porro Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn Fruita permesa
28 Lletuga, safanòria, dacsa Sopa d'au amb fideus integrals Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses logurt	29 Lletuga, cogombre, dacsa Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita permesa	30 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs en verdres Truita de creïlles Fruita permesa	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licita 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.	



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales salteados con pollo con tomate Yogur desnatado	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza al horno Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Yogur	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis integrales toscana con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con setas Tortilla francesa Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Yogur desnatado	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo rustido al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Pechuga de pollo a la plancha Yogur	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs en verdres de temporada
amb carabasseta, xampinyó, safanòria
Abadejo en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

10

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt desnatat

11

Lletuga, dacsa, olives
Llentilles amb verdres
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
logurt

15

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdres de temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals toscana
amb tomaca i hortalisses
Abadejo en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb bolets
Truita francesa
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles a la jardineria
amb verdres
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrones integrales a la italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verduretes
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives
Fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
logurt desnatat

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom rostit
al forn
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa d'au amb fideus integrals
Pit de pollastre a la planxa
logurt

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs en verdres
Truita francesa
Fruita de temporada

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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales salteados con pollo con tomate Gelatina	11 Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Lechuga, zanahoria, maíz Crema mediterránea con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Gelatina	15 Lechuga, pepino, maíz Olleta de garbanzos con verduras de temporada Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis integrales toscana con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
21 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con habas y ajetes Gelatina	25 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y puerro Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Gelatina	29 Lechuga, pepino, maíz Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs en verdres de temporada
amb carabasseta, xampinyó, safanòria
Abadejo en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

10

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Macarrons integrals saltats amb pollastre
amb tomaca
Gelatina

11

Lletuga, dacsa, olives
Llentilles amb verdres
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Gelatina

15

Lletuga, cogombre, dacsa
Olleta de cigrons amb verdres de temporada
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria
Espaguetis integrals toscana
amb tomaca i hortalisses
Abadejo en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles a la jardineria
amb verdres
Filet de lluç a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrones integrales a la italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verdures
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives
Fesols amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

24

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb faves i alls tendres
Gelatina

25

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de creïlla i porro
Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona
al forn
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa d'au amb fideus integrals
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Gelatina

29

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs en verdres
Truita de creïlles
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE

ALÉRGENOS	(1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SEMEJO	(3) DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES
1º PLATOS														
ARROZ CON ACELGAS	×		×				×		×	×		×		
ARROZ CON SETAS Y BACÓN AHUMADO	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ENSALADA CAMPERA														
ARROZ ROSSEJAT	×	×	×	×		×	×		×	×		×	×	
PATATAS AL GRATÉN	×		×		×	×	×	×		×		×		
FIDEOS A LA CAZUELA CON PESCADO	×	×	×	×		×				×			×	
ENSALADA DE GARBANZOS MEDITERRÁNEA	×	×	×	×			×		×	×		×	×	
ARROZ TRES DELICIAS	×	①	×	①		×	×	①	×	×		×		
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS Y ATÚN	×	×	×	×			×		×	×		×	×	
ESPIRALES SALTEADOS CON HORTALIZAS	×		×			×	×			×		×		
ARROZ CON SETAS	×		×				×		×	×		×		
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK	×	①	×	①		×	×	①	×	×		×		
LENTEJAS CON VERDURAS	×		×				×		×	×		×		
ARROZ CON VERDURAS	×		×				×		×	×		×		
ACELGAS A LA CATALANA						×			×			×		
FIDEUÀ DE PESCADO	×	×	×	×		×				×			×	
MACARRONES AL PESTO DE ALBAHACA	×		×		×	×	×	×		×		×		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE

ALÉRGENOS	(1)												(2)		(3)	
	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APIO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUICES		
2º PLATOS:																
MUSLO DE POLLO A LA CAZADORA	×		×				×		×	×		×				
CROQUETAS DE POLLO	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		
TORTILLA ESPAÑOLA			×													
FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA	×	×		×		×	×		×			×	×			
HAMBURGUESA EN SALSA LIONESA	×		×			×	×		×	×		×				
TORTILLA DE PATATA			×													
CAPRICHOS REBOZADOS	×	×	×	×		×	×			×		×	×			
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA BOLOÑESA GRATINADOS CON QUESO	×	×	×	×		×	×	×	×	×		×	×			
FILETE DE MERLUZA A LA RIOJANA	×	×		×		×	×		×			×	×			
LOMO AL HORNO CON PISTO	×		×				×		×	×		×				
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES	×		×				×		×	×		×				
FILETE DE ABADEJO EN SALSA MERY CON GUIANTES	×	×		×		×	×		×			×	×			
PIZZA PROSCUITO	×			×		×	×			×						
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			×	①		①	①									
BACALAO REBOZADO	×	×		×		×	×			×			×			
GULASH DE PAVO	×		×				×		×	×		×				
ARROZ CON HABAS Y AJETES	×		×				×		×	×		×				
LOMO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN	×		×		×	×	×	×	×	×		×				
ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						×						×				
MUSLO DE POLLO ASADO	×		×				×		×	×		×				

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE

ALÉRGENOS	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 GACHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES
2º PLATOS:														
MAGRO AL CURRY	×		×		×	×	×	×	×	×		×		
TORTILLA DE JAMÓN SERRANO			×									×		
MERLUZA EN ESCABECHE	×	×		×		×	×		×			×	×	
LOMO A LA ANTIGUA	×		×		×	×	×	×	×	×		×		
PIZZA DE VERDURAS Y HUEVO DURO	×			×		×	×		×	×		×		
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA	×	×		×		×	×		×			×	×	
POLLO EN ADOBO	×		×		×	×	×	×	×	×		×		
TORTILLA DE ATÚN		×	×	×								×	×	
FILETE DE MERLUZA AL VAPOR	×	×		×		×	×		×			×	×	
TORTILLA DE ESPINACAS			×									×		
PERCA EN SALSA	×	×		×		×	×		×			×	×	
SALTEADO DE MAGRO CON HORTALIZAS	×		×				×		×	x		×		
ABADEJO EN SALSA VERDE	×	×		×		×	×		×			×	×	
MUSLO DE POLLO AL HORNO	×		×				×		×	×		×		
TORTILLA DE YORK	×	①	×	①		×	×	①	×	×		×		
PAVO A LAS FINAS HIERBAS	×		×				×		×	×		×		
LACÓN EN ACEITE DE OLIVA	×		×		×	×	×	×	×	×		×		
FILETE DE MERLUZA AL ENELDO	×	×		×		×	×		×			×	×	
TORTILLA DE PIMIENTOS			×									×		
ROTÍ DE PAVO ASADO	×					×	×					×		
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN	×		×				×		×	×		×		
PERCA AL ENELDO	×	×		×		×	×		×			×	×	
QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL							×							
ABADEJO AL CALDO CORTO / FILETE DE ABADEJO AL CALDO CORTO	×	×		×		×	×		×			×	×	
PAVO ASADO	×		×				×		×	×		×		

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

IRCO
RESTAURACIÓN COLECTIVA

ALÉRGENOS		CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCCES	
2º PLATOS:																
FILETE DE MERLUZA EN SALSA MERY	X	X		X		X	X			X			X	X		
TORTILLA FRANCESA			X													
ABADEJO EN ESCABECHE	X	X		X		X	X			X			X	X		
TORTILLA PAISANA			X							X			X			
LOMO RÚSTIDO	X		X				X			X	x		X			
MUSLO DE POLLO ASADO	X		X				X			X	X		X			
PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO	X		X				X			X	X		X			
FILETE DE ABADEJO AL VAPOR	X	X		X		X	X			X			X	X		
MACARRONES INTEGRALES SALTEADOS CON POLLO	X		X			X	X				X		X			
FILETE DE MERLUZA AL HORNO	X	X		X		X	X			X			X	X		
LOMO AL HORNO	X		X				X			X	x		X			
PIZZA VEGETAL	X			X		X	X			X	X		X			
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN	X	X		X		X	X			X			X	X		
FIAMBRE DE PAVO Y QUESO							X						X			
LOMO SAJONIA TROCEADO EN SALSA	X		X				X			X	X		X			
LOMO ADOBADO TROCEADO RUSTIDO	X		X				X			X	X		X			
VARITAS DE MERLUZA	X	X	X	X		X	X				X		X	X		
RODAJA DE MERLUZA	X	X	X	X		X	X				X		X	X		
ORLY DE MERLUZA RELLENA DE YORK Y QUESO	X			X		X	X									
OTROS:																
ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate)																
POSTRES:																
YOGUR							X									
FRUTA																

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.