

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 03</p> <p>Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 04</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 05</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense con pescado</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 07</p> <p>Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos con tomate, puerro y pimentón</p> <p>Pollo deshuesado en pepitoria al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 18</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>

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.



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día mentalmente
- Disponible en festivo, consulta con tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives 03</p> <p>Sopa castellana amb estreletes d'au i porc amb cigrons</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 04</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida cèsar i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 05</p> <p>Arròs amb magre</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous ranxeros. Fruita</i></p>	<p>Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou</p> <p>Fideuà gandiense amb peix</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 07</p> <p>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardinera amb arròs amb hortalisses</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles gratinades i llom al pebre. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 10</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 11</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb tomaca, porro y pebre roig</p> <p>carn picada de porc i tomàquet</p> <p>Lluç rostit amb guarnció de pèsols al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella carbonada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 12</p> <p>Estofat viudo de cigrons amb tomaca, porro y pebre roig</p> <p>Pollastre desossat en pepitòria al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 13</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de titot rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino 14</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 17</p> <p>Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb cigrons</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 18</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minipizzaa de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 19</p> <p>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de abadejo en salsa mery al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra d'hortalisses i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>
<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>

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·licite 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.



“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló d'alger, paraguaià, albercoc

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
 - Peix sostenible
 - De temporada
 - Font d'òmega3
 - Gastronomia local
 - Suggestiment SOPAR
 - Proteïna vegetal
 - Dia menú temàtic
 - * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	ACP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	