

lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (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.

Lechuga, zanahoria, olivas **07**
Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos
Lomo sajonia en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **14**
Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos
Albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
Fruta

CENA: Timbar de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **28**
Crema de verduras camppestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Lomo sajonia en salsa lionesa al horno
Fruta

CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras
Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimienta roja y puerro
Fruta

CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta

Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de york. Fruta

★ **Sabores de la tierra** lechuga, lombarda, maíz
★ **Tentación italiana** Tornillos al pesto de albahaca (con tomate y queso)
★ **Bocado de mar** bacalao rebozado
★ **Delicia tropical** gelatina

CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **22**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

CENA: Patatas panadera y magro con tomate. Fruta

Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Fideuá gandiense con pescado y marisco
Yogur

CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta

miércoles

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **02**
Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Brócoli paraíso y huevos a la namenca. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **16**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **30**
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Milhojas de verduras y pescado blanco con salsa de puerro. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, olivas **03**
Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **10**
Crema de zanahoria y calabaza
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta

Hummus con nachos **17**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno carne de cerdo
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **24**
MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso
Filete de abadejo rebozado casero
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **31**
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos
Muslo de pollo a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajos tiernos. Fruta

viernes

★ **Sabores de la tierra** lechuga, lombarda, maíz **04**
Espirales italiana con tomate y queso
Filete de abadejo rebozado casero
Fruta

CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino, maíz **11**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Filete de merluza rebozado casero
Fruta

CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Crema de calabacín con picatostes
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaina. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Muslo de pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena con soja y miel, y huevos al plato. Fruta

De vuelta a la colmena

Sabores de la tierra

Sabías que...

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

Con la llegada de Octubre nos llegan nuevos productos con los que podemos aderezar nuestros platos con nuevos sabores y aromas. ¿A qué esperas para probarlos?

- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
3476kj	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda ⁰¹
Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures
Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro
Fruita

SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa ⁰²
Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la lamenca. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ⁰³
Estofat de lletilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita

⁰⁴ **Sabors de la terra** lletuga, llombarda, dacsa
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ⁰⁷
Sopa castellana amb estreletes d'au i porc amb cigrons
Llom saxònia en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita

Amanida mediterrània amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou
Paella alacantina amb pollastre i magre de porc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de york. Fruita

Festiu

Lletuga, llombarda, olives ¹⁰
Crema de safanòria i carabassa
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa ¹¹
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre ¹⁴
Potatge de lletilles jardineria amb carabassa, ceba i porro
Cuixa de pollastre al ximurri al forn amb mix d'espècies
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita

¹⁵ **Sabors de la terra** lletuga, llombarda, dacsa
Temptació italiana Caragols al pesto d'alfàbega (amb tomaca i formatge)
Mos de mar bacallà arrebossat
Delícia tropical gelatina

SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ¹⁶
Fesols a l'hortelana amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i sèpia en salsa verda. Fruita

Hummus amb natxos ¹⁷
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn carn de porc
Fruita

SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ¹⁸
Crema de carabasseta amb crostons
Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca
Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²¹
Sopa coberta amb lletras d'au i porc amb cigrons
Mandonguilles en salsa d'hortalisses carn de porc al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
Fruita

SOPAR: Timbal de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa ²²
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Rodanxa de lluç arrebossada
Fruita

SOPAR: Creïlles forneres i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives ²³
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre ²⁴
MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge
Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita

Lletuga, dacsa, olives ²⁵
Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses
Cuixa de pollastre amb samfaina amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Albergina amb soja i mel, i ous al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre ²⁸
Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta
Llom saxònia en salsa lionesa al forn
Fruita

SOPAR: Mil·lulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita

²⁹ **Amanida completa amb formatge**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Fideuà gandiense amb peix i marisc
logurt

SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas ³⁰
Guisat de LLENTIES ECO amb verdures amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porro. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ³¹
Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons
Cuixa de pollastre a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i remanat d'alls tendres. Fruita



De tornada al rusc

Sabors de la terra

Sabies que...

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables

Amb l'arribada d'octubre ens arriben nous productes amb els quals podem amansir els nostres plats amb nous sabors i aromes. A quines esperes per a provar-los?

- 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.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3476kj				
831kcal	35.8g	7.2g	11.3g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
89g	22.2g	30.8g	2.8g	