

lunes

Lechuga, remolacha, pepino **03**
Crema de calabacín con picatostes
Lomo adobado a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta

CENA: Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta

martes

Nachos con hummus **04**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno
Fruta

CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta

miércoles

lechuga, lombarda, maíz **05**
Guiso de alubias juliana con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta

jueves

Ensalada super verde lechuga, tomate, pepino, olivas, huevo y queso
Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate
Yogur

CENA: Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria **07**
Estofado de lentejas con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta

CENA: Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **10**
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo
Longanizas con salsa de cebolla caramelizada carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Chips de patata y sepia con salsa mery. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, lombarda **11**
Garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de brócoli y pollo capresse al estilo hasselback. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, maíz **12**
Crema de verduras campesres con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Pollo deshuesado en salsa de pera con guisantes al horno
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta

jueves

Lechuga, pepino, olivas **13**
Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso
Salmón en salsa de puerros
Fruta

CENA: Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta

viernes

Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda con pescado
Naranja valenciana ECO

CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **17**
Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo
Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada Waldorf y pollo con salsa de espinacas. Fruta

martes

Lechuga, maiz, pepino **18**
Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Lomo adobado a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
Fruta

CENA: Wok de verduras al curry y tortilla de patata. Fruta

miércoles

Festivo

jueves

Hummus de garbanzos con tosta **20**
Crema Dubarry crema de coliflor con queso
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Ratatouille y pescado blanco a la papada. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, olivas **21**
Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Taboulé y lomo con salsa de champiñones. Fruta

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **24**
Crema de zanahoria y naranja
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con salsa de cebolla y tomate
Fruta

CENA: Sopa de sémol y pescado blanco con hortalizas.

martes

Lechuga, tomate, maíz **25**
Arroz con magro y verduras
Merluza rellena de york y queso
Fruta

CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **26**
Garbanzos con verduras
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta

jueves

Kachumbari lechuga, tomate y pepino con zumo de limón
Macarrones toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Pollo deshuesado rustido al romero al horno
Bizcocho Mombasa coca de llanda
CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz **28**
LENTEJAS ECO de la huerta con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **31**
Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. 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.



Desafíos en África



Sabías que:

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables:

Con la llegada de la primavera, regresan algunas frutas y verduras muy esperadas: fresas, espárragos, tomates... ¡Aprovecha para llenar tus platos de color y disfrutar nuevos sabores!

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
3614kJ				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres															
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 03</p> <p>Crema de carabasseta amb crostons</p> <p>Llom adobat a la portuguesa amb safanòria, ceba i all</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Natxos amb hummus 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç gratinat amb amaniment d'all i julivert al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 05</p> <p>Guisat de fesols juliana amb hortalisses</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramel·litzada. Fruita</i></p>	<p>Amanida super verda lletuga, tomaca, cogombre, olives, ou i formatge</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria 07</p> <p>Estofat de llentilles amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Hamburguesa de coliflor i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada carn de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xips de creïlla i sipia amb salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 11</p> <p>Cigrons hortolans amb carabassa, porro i all</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa 12</p> <p>Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Pollastre dessosat en salsa de pera amb pèsols al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, pepino, olives 13</p> <p>Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge</p> <p>Salmó en salsa de porros</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</i></p>	<p>Amanida valenciana amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs a banda amb peix</p> <p>Taronja valenciana ECO</p> <p><i>SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 17</p> <p>Sopa castellana amb estreletes d'au i porc</p> <p>Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de carlota i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espínacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 18</p> <p>Llentilles camperoles amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Llom adobat a la santanderina al forn en salsa de julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>		<p>Lletuga, tomaca, olives 19</p> <p>Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 24</p> <p>Crema de safanòria i taronja</p> <p>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb salsa de ceba i tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa 25</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 26</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p>Kachumbari lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p>Macarrons tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge</p> <p>Pollastre dessosat rostí al romer al forn</p> <p>Coca Mombasa coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 28</p> <p>LENTILLES ECO de l'horta amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada carn de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xips de creïlla i sipia amb salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 11</p> <p>Cigrons hortolans amb carabassa, porro i all</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa 12</p> <p>Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Pollastre dessosat en salsa de pera amb pèsols al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, pepino, olives 13</p> <p>Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge</p> <p>Salmó en salsa de porros</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</i></p>	<p>Amanida valenciana amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs a banda amb peix</p> <p>Taronja valenciana ECO</p> <p><i>SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 17</p> <p>Sopa castellana amb estreletes d'au i porc</p> <p>Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de carlota i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espínacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 18</p> <p>Llentilles camperoles amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Llom adobat a la santanderina al forn en salsa de julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>		<p>Lletuga, tomaca, olives 19</p> <p>Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 24</p> <p>Crema de safanòria i taronja</p> <p>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb salsa de ceba i tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa 25</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 26</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p>Kachumbari lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p>Macarrons tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge</p> <p>Pollastre dessosat rostí al romer al forn</p> <p>Coca Mombasa coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 28</p> <p>LENTILLES ECO de l'horta amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>					
<p>Lletuga, safanòria, olives 17</p> <p>Sopa castellana amb estreletes d'au i porc</p> <p>Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de carlota i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espínacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 18</p> <p>Llentilles camperoles amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Llom adobat a la santanderina al forn en salsa de julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>		<p>Lletuga, tomaca, olives 19</p> <p>Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>															
<p>Lletuga, remolatxa, olives 24</p> <p>Crema de safanòria i taronja</p> <p>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb salsa de ceba i tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa 25</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 26</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p>Kachumbari lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p>Macarrons tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge</p> <p>Pollastre dessosat rostí al romer al forn</p> <p>Coca Mombasa coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 28</p> <p>LENTILLES ECO de l'horta amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>															

Desafiaments en Africa



Sabies que:

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables:

Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

31

Lletuga, safanòria, olives

Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. 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·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.



Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3614kj				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.4g	