

### 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*

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*

Lechuga, zanahoria, olivas **17**  
**Sopa castellana con estrellitas** de ave y cerdo  
**Filete de merluza rebozado casero**  
 Fruta  
*CENA: Ensalada Waldorf y pollo con salsa de espinacas. Fruta*

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.*

Lechuga, zanahoria, olivas **31**  
**Arroz tres delicias**  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta  
*CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta*

### martes

Nachos con hummus **04**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozado casero**  
 Fruta  
*CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta*

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*

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*

Lechuga, tomate, maíz **25**  
**Arroz con magro y verduras**  
**Merluza rellena de york y queso**  
 Fruta  
*CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. 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.

### 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*

Lechuga, tomate, maíz **12**  
**Crema de verduras campesres** con patata, cebolla, calabaza y calabacín  
**Muslo de pollo en salsa de pera con guisantes** al horno  
 Fruta  
*CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta*

**Festivo**

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

**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*

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*

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 papilla. Fruta*

**Kachumbari** lechuga, tomate y pepino con zumo de limón  
**Macarrones al aroma marroquí** con tomate, especias y queso gratinado  
**Yassa** muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes con limón al horno  
**Bizcocho Mombasa** coca de llanda  
*CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. 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*

**Ensalada valenciana con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Arroz a banda** con pescado y marisco  
**Naranja valenciana ECO**  
*CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta*

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*

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*

## 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 <b>03</b></p> <p><b>Crema de carbasseta amb crostons</b></p> <p><b>Llom adobat a la portuguesa</b> 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 <b>04</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>05</b></p> <p><b>Guisat de fesols juliana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita espanyola</b> 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><b>Amanida super verda</b> lletuga, tomaca, cogombre, olives, ou i formatge</p> <p><b>Espaguetis amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> 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 <b>07</b></p> <p><b>Estofat de llentilles</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b></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 <b>10</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada</b> 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 <b>11</b></p> <p><b>Cigrons hortolans</b> amb carabassa, porro i all</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa <b>12</b></p> <p><b>Crema de verdures llauradores</b> amb creïlla, ceba, carabassa i carbasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre en salsa de pera amb pèsols</b> 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 <b>13</b></p> <p><b>Macarrons ECO al pesto d'alfàbega</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida valenciana amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs a banda</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Taronja valenciana ECO</b></p> <p><i>SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>17</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espínacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino <b>18</b></p> <p><b>Llentilles camperoles</b> amb creïlla, ceba, carlota i carbasseta</p> <p><b>Llom adobat a la santanderina</b> 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><b>Festiu</b></p>		<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>19</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b> crema de florícol amb formatge</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, olives <b>21</b></p> <p><b>Fesols llauradors</b> amb porro, carlota i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i carbasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives <b>24</b></p> <p><b>Crema de safanòria i taronja</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats</b> 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 <b>25</b></p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p><b>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>26</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p><b>Kachumbari</b> lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p><b>Macarrons a l'aroma marroquina</b> amb tomaca, espècies i formatge gratinat</p> <p><b>Yassa</b> cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes amb llimona al forn</p> <p><b>Coca Mombasa</b> coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>28</b></p> <p><b>LENTILLES ECO de l'horta</b> amb safanòria, ceba i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives <b>10</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada</b> 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 <b>11</b></p> <p><b>Cigrons hortolans</b> amb carabassa, porro i all</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa <b>12</b></p> <p><b>Crema de verdures llauradores</b> amb creïlla, ceba, carabassa i carbasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre en salsa de pera amb pèsols</b> 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 <b>13</b></p> <p><b>Macarrons ECO al pesto d'alfàbega</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida valenciana amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs a banda</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Taronja valenciana ECO</b></p> <p><i>SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>17</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espínacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino <b>18</b></p> <p><b>Llentilles camperoles</b> amb creïlla, ceba, carlota i carbasseta</p> <p><b>Llom adobat a la santanderina</b> 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><b>Festiu</b></p>		<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>19</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b> crema de florícol amb formatge</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, olives <b>21</b></p> <p><b>Fesols llauradors</b> amb porro, carlota i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i carbasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives <b>24</b></p> <p><b>Crema de safanòria i taronja</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats</b> 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 <b>25</b></p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p><b>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>26</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p><b>Kachumbari</b> lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p><b>Macarrons a l'aroma marroquina</b> amb tomaca, espècies i formatge gratinat</p> <p><b>Yassa</b> cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes amb llimona al forn</p> <p><b>Coca Mombasa</b> coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>28</b></p> <p><b>LENTILLES ECO de l'horta</b> amb safanòria, ceba i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>					
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>17</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espínacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino <b>18</b></p> <p><b>Llentilles camperoles</b> amb creïlla, ceba, carlota i carbasseta</p> <p><b>Llom adobat a la santanderina</b> 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><b>Festiu</b></p>		<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>19</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b> crema de florícol amb formatge</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, olives <b>21</b></p> <p><b>Fesols llauradors</b> amb porro, carlota i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i carbasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives <b>24</b></p> <p><b>Crema de safanòria i taronja</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats</b> 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 <b>25</b></p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p><b>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>26</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p><b>Kachumbari</b> lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p><b>Macarrons a l'aroma marroquina</b> amb tomaca, espècies i formatge gratinat</p> <p><b>Yassa</b> cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes amb llimona al forn</p> <p><b>Coca Mombasa</b> coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>28</b></p> <p><b>LENTILLES ECO de l'horta</b> amb safanòria, ceba i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>										
<p>Lletuga, remolatxa, olives <b>24</b></p> <p><b>Crema de safanòria i taronja</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats</b> 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 <b>25</b></p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p><b>Lluç farcit de pernil dolç i formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida murciana i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>26</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p><b>Kachumbari</b> lletuga, tomaca i cogombre amb suc de llimona</p> <p><b>Macarrons a l'aroma marroquina</b> amb tomaca, espècies i formatge gratinat</p> <p><b>Yassa</b> cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes amb llimona al forn</p> <p><b>Coca Mombasa</b> coca de llanta</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa <b>28</b></p> <p><b>LENTILLES ECO de l'horta</b> amb safanòria, ceba i carbasseta</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>																

Lletuga, safanòria, olives **31**

**Arròs tres delícies**  
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo

**Bacallà arrebossat**

Fruita

*SOPAR: Carpaccio de carbasseta 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.



## Desafiaments en Africa



### Sabíes 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!

### 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	