

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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, remolacha ⁰¹ Crema de zanahoria Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada  CENA: Ensaladilla rusa y abadejo al estragón. Fruta	Lechuga, tomate, pepino ⁰²  Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada  CENA: Sopa de ave y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰³ Fideuá gandiense con pescado y marisco Tortilla de patata Fruta de temporada  CENA: Wok de verduras y estofado de magro. Fruta	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁴  Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Croquetas de pollo con bechamel Fruta de temporada  CENA: Berenjena a la parmesana y huevos revueltos. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Macarrones salteados con hortalizas con tomate y queso gratinado Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur  CENA: Champiñones salteados y huevos a la cazuela. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ⁰⁸ Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada  CENA: Espinacas a la crema y boquerones en tempura casera. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria ⁰⁹ Canelones de espinacas con bechamel y queso gratinado Longanizas en salsa carne de cerdo al horno Fruta de temporada  CENA: Brócoli paraíso y abadejo al eneldo. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁰ Arroz con salsa de tomate Orly de merluza rellena de york y queso Fruta de temporada  CENA: Crema de guisantes y hamburguesa de coliflor y queso. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ¹¹ Fideos a la cazuela con magro con verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada  CENA: Judías verdes salteadas y merluza encebollada. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz ¹⁴ Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Contramuslo de pollo troceado a las hierbas provenzales al horno Yogur  CENA: Sopa minestrone y albóndigas de merluza con patatas. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁵  Macarrones a la boloñesa con chorizo con queso gratinado Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta de temporada  CENA: Gazpacho andaluz y pavo en salsa verde. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha ¹⁶  Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos San Jacobo con york y queso Fruta de temporada  CENA: Patatas al gratén y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁷ Lasaña gratinada con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada  CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ¹⁸  Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada  CENA: Berenjena rellena de hortalizas y merluza al tomillo. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ²¹ Fideos a la cazuela con magro con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Yogur  CENA: Mini pizzas de calabacín y tortilla de jamón. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria ²²  Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada  CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta	Lechuga, maíz, olivas ²³ Fideuá gandiense con pescado y marisco Tortilla de patata Fruta de temporada  CENA: Crema de verduras y fogonero a la vizcaína. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴ Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Croquetas de pollo con bechamel Fruta de temporada  CENA: Asadillo de pimientos y abadejo gratinado con ajoaceite. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ²⁵ Macarrones a la boloñesa con chorizo con queso gratinado Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada  CENA: Verduras asadas y pavo al al horno. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁸  Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Solomillo de pollo empanado Yogur  CENA: Panaché de verduras y boquerón en tempura casera. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz ²⁹ Canelones de espinacas con bechamel y queso gratinado Longanizas en salsa carne de cerdo al horno Fruta de temporada  CENA: Ensalada campera y muslo de pollo al romero. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ³⁰ Arroz con salsa de tomate Orly de merluza rellena de york y queso Fruta de temporada  CENA: Milhojas de berenjena con mozzarella y pavo en salsa a la pimienta. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha ³¹ Fideos a la cazuela con magro con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada  CENA: Carpaccio de pepino y pescado azul al curry. Fruta	



SABÍAS QUE

JULIO FRUTA DE TEMPORADA: Pera, manzana, melocotón, paraguayó

CONSEJOS SALVABLES

Para combatir el calor te dejamos una idea de polo refrescante y saludable: coge un puñado de tu fruta favorita, un yogur natural o vegetal, pásalo a un molde y llévalo al congelador hasta que esté listo. ¡Puedes añadirle trozos enteros

-  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	Grasas	AGS	AGM	AGP
3782kj				
904kcal	44.5g	8.7g	15.4g	16.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.0g	31.5g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
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.	Lletuga, safanòria, remolatxa ⁰¹ Crema de safanòria Mandonguilles en salsa carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada  SOPAR: Ensalada russa i abadejo a l'estragó. Fruita	Lletuga, tomaca, cogombre ⁰²  Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Capricis a la romana de calamar Fruita de temporada  SOPAR: Sopa d'au i estofat de titot. Fruita	Lletuga, safanòria, olives ⁰³ Fideuà gandià amb peix i marisc Truita de creïlla Fruita de temporada  SOPAR: Wok de verdures i estofat de magre. Fruita	Lletuga, dacsa, olives ⁰⁴  Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Croquetes de pollastre amb baixamel Fruita de temporada  SOPAR: Albergínia a la parmesana i ous regirats. Fruita
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁷ Macarrones saltats amb hortalisses amb tomaca i formatge gratinat Abadejo en salsa verde al forn amb all i julivert logurt  SOPAR: Xampinyons saltats i ous a la cassola. Fruita	Lletuga, cogombre, dacsa ⁰⁸ Llenties amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada  SOPAR: Espinacs a la crema i aladroc en tempura casolana. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria ⁰⁹ Canelons d'espinacs amb beixamel i formatge gratinat Llonganisses en salsa carn de porc al forn Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli paradís i abadejo a l'anet. Fruita	Lletuga, llombarda, olives ¹⁰ Arròs amb salsa de tomaca Orly de lluç farcit de york i formatge Fruita de temporada  SOPAR: Crema de pèsols i hamburguesa de coliflor i formatge. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa ¹¹ Fideus a la cassola amb magre amb verdures Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada  SOPAR: Fesols tendres saltats i lluç en ceba. Fruita
Lletuga, safanòria, dacsa ¹⁴ Llenties amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Contracuixa de pollastre trosejada a les herbes provençals al forn logurt  SOPAR: Sopa minestrone i mandonguilles de lluç amb creïlles. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁵ Macarrons a la bolonyesa amb xoriço amb formatge gratinat Filet de lluç a la farigola i romaní al forn Fruita de temporada  SOPAR: Gaspatxo andalús i polit en salsa verda. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa ¹⁶  Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca amb costella de porc i cigrons Sant Jacob amb pernil dolç i formatge Fruita de temporada  SOPAR: Creïlles gratinades i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	Lletuga, safanòria, olives ¹⁷ Lasanya gratinada amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge Filet d'abadejo en salsa mery al forn amb all i julivert Fruita de temporada  SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita	Lletuga, cogombre, dacsa ¹⁸  Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada  SOPAR: Albergínia farcida d'hortalisses i lluç al timó. Fruita
Lletuga, safanòria, olives ²¹ Fideus a la cassola amb magre amb verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses logurt  SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i truita de pernil. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria ²²  Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Capricis a la romana de calamar Fruita de temporada  SOPAR: Sopa juliana i magre amb tomaca. Fruita	Lletuga, dacsa, olives ²³ Fideuà gandià amb peix i marisc Truita de creïlla Fruita de temporada  SOPAR: Crema de verdures i fogoner a la biscaïna. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴ Llenties amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Croquetes de pollastre amb baixamel Fruita de temporada  SOPAR: Pimentons torrats i abadejo gratinat amb all i oli. Fruita	Lletuga, cogombre, dacsa ²⁵ Macarrons a la bolonyesa amb xoriço amb formatge gratinat Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada  SOPAR: Verdures rostides i titot al forn. Fruita
Lletuga, safanòria, dacsa ²⁸  Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Filet de pollastre arrebossat logurt  SOPAR: Panatxé de verdures i aladroc en tempura casolana. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa ²⁹ Canelons d'espinacs amb beixamel i formatge gratinat Llonganisses en salsa carn de porc al forn Fruita de temporada  SOPAR: Amanida camperola i cuixa de pollastre al romer. Fruita	Lletuga, cogombre, dacsa ³⁰ Arròs amb salsa de tomaca Orly de lluç farcit de york i formatge Fruita de temporada  SOPAR: Milfolls d'albergínia amb mozzarella i gall dindi amb salsa al pebre. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa ³¹ Fideus a la cassola amb magre amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada  SOPAR: Carpaccio de cogombre i peix blau al curri. Fruita	



SABIES QUE

JULIOL FRUITA DE TEMPORADA: Pera, poma, bresquilla, paraguaià

CONSells SALVdABLES

Per a combatre la calor et deixem una idea de pol refrescant i saludable: agafa un grapat de la teua fruita favorita, un iogurt natural o vegetal, passa'l a un motle i porta'l al congelador fins que estiga llest. Pots afegir-li trossos sencers

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3782kj				
904kcal	44.5g	8.7g	15.4g	16.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.0g	31.5g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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, remolacha ⁰¹ Crema de zanahoria Albóndigas de ave en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino ⁰² Arroz con pollo y verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰³ Fideua gandienese con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁴ Potaje de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, pepino, maíz ⁰⁸ Lentejas con verduras Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria ⁰⁹ Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Longanizas de ave con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁰ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ¹¹ Fideos "sin gluten" a la cazuela con mago con verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ¹⁴ Lentejas con verduras Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁵ Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha ¹⁶ Arroz con magro y verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁷ Espaguetis "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz ¹⁸ Potaje de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ²¹ Fideos "sin gluten" a la cazuela con mago con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria ²² Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ²³ Fideua gandienese con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴ Lentejas con verduras Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz ²⁵ Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁸ Potaje de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz ²⁹ Espaguetis "sin gluten" italiana con tomate Longanizas de ave con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz ³⁰ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha ³¹ Fideos "sin gluten" a la cazuela con mago con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

JULIO FRUTA DE TEMPORADA: Pera, manzana, melocotón, paraguayo

CONSEJOS SALVABLES

Para combatir el calor te dejamos una idea de polo refrescante y saludable: coge un puñado de tu fruta favorita, un yogur natural o vegetal, pásalo a un molde y llévalo al congelador hasta que esté listo. ¡Puedes añadirle trozos enteros

- 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
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.				
	Lletuga, safanòria, remolatxa 01 Crema de safanòria Mandonguilles d'au en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, cogombre 02 Arròs amb pollastre i verdures Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives 03 Fideuà gandienese amb fideus "sense gluten" de peix i marisc Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives 04 Potatge de cigrons amb hortalisses Pit de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives 07 Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert logurt	Lletuga, cogombre, dacsa 08 Lentilles amb verdures Pit de pollastre en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria 09 Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives 10 Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa 11 Fideus "sense gluten" a la cassola amb magre amb verdures Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa 14 Lentilles amb verdures Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn logurt	Lletuga, llombarda, dacsa 15 Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Filet de lluç a la farigola i romaní al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa 16 Arròs amb magre i verdures Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives 17 Espaguetis "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Abadejo en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa 18 Potatge de cigrons amb hortalisses Pit de pollastre en salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives 21 Fideus "sense gluten" a la cassola amb magre amb verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses logurt	Lletuga, tomaca, safanòria 22 Arròs amb pollastre i verdures Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives 23 Fideuà gandienese amb fideus "sense gluten" de peix i marisc Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa 24 Lentilles amb verdures Pit de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa 25 Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa 28 Potatge de cigrons amb hortalisses Pit de pollastre en salsa de ceba al forn logurt	Lletuga, llombarda, dacsa 29 Espaguetis "sense gluten" italiana amb tomaca Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa 30 Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa 31 Fideus "sense gluten" a la cassola amb magre amb verdures Pernil i formatge Fruita de temporada	



SABIES QUE

JULIOL FRUITA DE TEMPORADA: Pera, poma, bresquilla, paraguaia

CONSSELLS SALVABLES

Per a combatre la calor et deixem una idea de pol refrescant i saludable: agafa un grapat de la teua fruita favorita, un iogurt natural o vegetal, passa'l a un motle i porta'l al congelador fins que estiga llest. Pots afegir-li trossos sencers

- 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
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, remolacha ⁰¹ Crema de zanahoria Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino ⁰² Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Caprichos a la romana de calamar Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰³ Fideuá gandiense con pescado y marisco Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁴ Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Croquetas de pollo con bechamel Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁷ Macarrones salteados con hortalizas con tomate y queso gratinado Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, pepino, maíz ⁰⁸ Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria ⁰⁹ Canelones de espinacas con bechamel y queso gratinado Longanizas en salsa carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas ¹⁰ Arroz con salsa de tomate Orly de merluza rellena de york y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha ¹¹ Fideos a la cazuela con magro con verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz ¹⁴ Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Contramuslo de pollo troceado a las hierbas provenzales al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁵ Macarrones a la boloñesa con chorizo con queso gratinado Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha ¹⁶ Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos San Jacobo con york y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁷ Lasaña gratinada con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz ¹⁸ Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas ²¹ Fideos a la cazuela con magro con verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria ²² Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Caprichos a la romana de calamar Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas ²³ Fideuá gandiense con pescado y marisco Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴ Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Croquetas de pollo con bechamel Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz ²⁵ Macarrones a la boloñesa con chorizo con queso gratinado Filete de merluza al eneldo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz ²⁸ Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Solomillo de pollo empanado Yogur	Lechuga, lombarda, maíz ²⁹ Canelones de espinacas con bechamel y queso gratinado Longanizas en salsa carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz ³⁰ Arroz con salsa de tomate Orly de merluza rellena de york y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha ³¹ Fideos a la cazuela con magro con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	



SABÍAS QUE

JULIO FRUTA DE TEMPORADA: Pera, manzana, melocotón, paraguayo

CONSEJOS SALVABLES

Para combatir el calor te dejamos una idea de polo refrescante y saludable: coge un puñado de tu fruta favorita, un yogur natural o vegetal, pásalo a un molde y llévalo al congelador hasta que esté listo. ¡Puedes añadirle trozos enteros

- 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
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.				
	Lletuga, safanòria, remolatxa 01 Crema de safanòria Mandonguilles en salsa carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita permesa	Lletuga, tomaca, cogombre 02 Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Capricis a la romana de calamar Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives 03 Fideuà gandià amb peix i marisc Truita de creïlla Fruita permesa	Lletuga, dacsa, olives 04 Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Croquetes de pollastre amb baixamel Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives 07 Macarrones saltats amb hortalisses amb tomaca i formatge gratinat Abadejo en salsa verde al forn amb all i julivert logurt	Lletuga, cogombre, dacsa 08 Llenties amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Filet de pollastre arrebossat Fruita permesa	Lletuga, tomaca, safanòria 09 Canelons d'espínacs amb baixamel i formatge gratinat Llonganisses en salsa carn de porc al forn Fruita permesa	Lletuga, llombarda, olives 10 Arròs amb salsa de tomaca Orly de lluç farcit de york i formatge Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa 11 Fideus a la cassola amb magre amb verdures Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsa 14 Llenties amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Contracuixa de pollastre trosejada a les herbes provençals al forn logurt	Lletuga, llombarda, dacsa 15 Macarrons a la bolonyesa amb xoriço amb formatge gratinat Filet de lluç a la farigola i romaní al forn Fruita permesa	Lletuga, tomaca, remolatxa 16 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca amb costella de porc i cigrons Sant Jacob amb pernil dolç i formatge Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives 17 Lasanya gratinada amb carn picada de porc, tomaca, baixamel i formatge Filet d'abadejo en salsa mery al forn amb all i julivert Fruita permesa	Lletuga, cogombre, dacsa 18 Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Filet de pollastre arrebossat Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives 21 Fideus a la cassola amb magre amb verdures Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses logurt	Lletuga, tomaca, safanòria 22 Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Capricis a la romana de calamar Fruita permesa	Lletuga, dacsa, olives 23 Fideuà gandià amb peix i marisc Truita de creïlla Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa 24 Llenties amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Croquetes de pollastre amb baixamel Fruita permesa	Lletuga, cogombre, dacsa 25 Macarrons a la bolonyesa amb xoriço amb formatge gratinat Filet de lluç al anet al forn Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsa 28 Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Filet de pollastre arrebossat logurt	Lletuga, llombarda, dacsa 29 Canelons d'espínacs amb baixamel i formatge gratinat Llonganisses en salsa carn de porc al forn Fruita permesa	Lletuga, cogombre, dacsa 30 Arròs amb salsa de tomaca Orly de lluç farcit de york i formatge Fruita permesa	Lletuga, tomaca, remolatxa 31 Fideus a la cassola amb magre amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa	



SABIES QUE

JULIOL FRUITA DE TEMPORADA: Pera, poma, bresquilla, paraguaià

CONSSELLS SALVABLES

Per a combatre la calor et deixem una idea de pol refrescant i saludable: agafa un grapat de la teua fruita favorita, un iogurt natural o vegetal, passa'l a un motle i porta'l al congelador fins que estiga llest. Pots afegir-li trossos sencers

- 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.