

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, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Arroz con pollo y verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur	Lechuga, pepino, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Fideos "sin gluten" a la cazuela con mago con verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha Arroz con magro y verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 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 Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Fideua gandiense con fideos "sin gluten" de pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en salsa de cebolla al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz Espaguetis "sin gluten" italiana con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 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, olives 07 Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa 01 Crema de safanòria Llom amb samfaina torrada al forn amb 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 gandiense amb fideus "sense gluten" de peix i marisc Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives 04 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) 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 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria 09 Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfabega amb tomaca Llom 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 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) 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 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) 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 gandiense amb fideus "sense gluten" de peix i marisc Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa 24 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) 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 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre en salsa de ceba al forn logurt	Lletuga, llombarda, dacsa 29 Espaguetis "sense gluten" italiana amb tomaca Llom 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, paraguaià

CONSELLS 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.