

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, maíz, olivas ⁰¹ Arroz con pollo y verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁴ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Yogur	Lechuga, pepino, maíz ⁰⁵ Pisto de verduras con tomate y hortalizas Paella de arroz con pavo con verduras Fruta de temporada	⁶ Festivo	Lechuga, maíz, olivas ⁰⁷ Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ⁰⁸ Crema mediterránea con hortalizas Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz ¹¹ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa de cebolla al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz ¹² Crema de patata y puerro Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz ¹³ Fideua de pescado con fideos "sin gluten" Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁴ Paella de verduras Filete de merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	¹⁵ Festivo
Lechuga, zanahoria, maíz ¹⁸ Espaguetis "sin gluten" italiana con tomate Pechuga de pollo en su jugo Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria ¹⁹ Arroz con salsa de tomate Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ²⁰ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²¹ Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz ²² Crema de verduras naturales con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, olivas ²⁵ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz ²⁶ Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda ²⁷ Crema de patata Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ²⁸ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁹ Arroz con coliflor y hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada



SABÍAS QUE

JULIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, paraguayo, plátano y manzana

CONSEJOS SALVABLES

Recuerda protegerte del sol. Aplicate protección solar antes de salir y vuelve a hacerlo durante tu tiempo en el exterior. ¡No olvides tu gorra y tu botella de agua!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- 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, dacsca, olives ⁰¹ Arròs amb pollastre i verdures Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ⁰⁴ Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses logurt	Lletuga, cogombre, dacsca ⁰⁵ Samfaina amb tomaca i hortalisses Paella d'arròs amb titot amb hortalisses Fruita de temporada	⁶ Festiu	Lletuga, dacsca, olives ⁰⁷ Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet de lluç al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives ⁰⁸ Crema mediterrània amb hortalisses Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada
Lletuga, remolatxa, dacsca ¹¹ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom en salsa de ceba al forn logurt	Lletuga, llombarda, dacsca ¹² Crema de creïlla i porro Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca ¹³ Fideuà de peix amb fideus "sense gluten" Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ¹⁴ Paella de verdures Filet de lluç a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	¹⁵ Festiu
Lletuga, safanòria, dacsca ¹⁸ Espaguetis "sense gluten" italiana amb tomaca Pit de pollastre en el seu suc logurt	Lletuga, tomaca, safanòria ¹⁹ Arròs amb salsa de tomaca Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, dacsca, olives ²⁰ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²¹ Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca ²² Crema de verdures naturals amb hortalisses Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, remolatxa, olives ²⁵ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa logurt	Lletuga, safanòria, dacsca ²⁶ Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Filet d lluç en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, llombarda ²⁷ Crema de creïlla Llom amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, dacsca, olives ²⁸ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁹ Arròs amb coliflor i hortalisses Rustidera de lluç al forn amb creïlla dau Fruita de temporada



SABIES QUE

JULIOL FRUITA DE TEMPORADA:
Préssec, paraguaià, plàtan i poma

CONSSELLS SALVABLES

Recorda protegir-te del sol. Aplica't protecció solar abans d'eixir i torna a fer-ho durant el teu temps en l'exterior. No oblidis la teua gorra i la teua botella d'aigua!

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