



lunes

Lechuga, remolacha, olivas **03**
Arroz con salsa de tomate
Orly de merluza con jamón y queso
merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
Fruta

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **05**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Crema de patata y verduras y ternera a la pimienta. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, pepino **06**
Garbanzos juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de champiñones. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **07**
Sopa castellana con estrellitas
de ave y cerdo
Muslo de pollo al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **10**
Crema de verduras campesres
con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Crispy chicken
hamburguesa de pollo rebozada
Fruta

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **11**
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
con queso
Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes
al horno
Fruta

CENA: Filete de lomo con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino **12**
Lentejas camperas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

13
Ensalada de otoño con queso
lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur

CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **14**
Potaje de alubias con verduras
con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **17**
Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo
Hamburguesa mixta con pisto
de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **18**
Lentejas ECO con boniato de temporada
con hortalizas
Caprichos de calamar
Fruta

CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **19**
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **20**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero
Fruta

CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
con tomate y queso
Filete de abadejo a la vizcaína
con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **24**
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
al horno con tomate triturado, cebolla y orégano
Fruta

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

25
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **26**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Vichissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

27
Nachos con hummus
Sopa Salona
Pollo estilo Oriente Medio
al horno
Kéfir

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **28**
Alubias a la jardinera
con calabaza y puerro
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. 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.



RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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	ACS
3573kj		
854kcal	35.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g



diilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives 03
Arròs amb salsa de tomaca
Orly de lluç amb pernil i formatge
lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
Fruita
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 04
Fesols a l'hortelana
amb hortalisses
Truita de creilla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda 05
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita
SOPAR: Crema de creilla i verdures i vedella al pebre. Fruita

Lletuga, dacs, pepino 06
Cigrons juliana
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba
Llom saxònia a les herbes provençals
al forn
Fruita
SOPAR: Escalivada i regirat de xampinyons. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 07
Sopa castellana amb estreletes
d'au i porc
Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita
SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 10
Crema de verdures llauradores
amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta
Crispy chicken
hamburguesa de pollastre arrebossada
Fruita
SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca 11
MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
amb formatge
Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols
al forn
Fruita
SOPAR: Filet de llom amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12
Llentilles camperoles
amb creilla, ceba, carlota i carabasseta
Truita de creilla
Fruita
SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

Amanida de tardor amb formatge 13
lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt
SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, olives 14
Potatge de fesols amb verdures
amb creilla, ceba, tomaca i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita
SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives 17
Sopa de picada amb lletres
d'au i porc
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita.

Lletuga, safanòria, llombarda 18
Llentilles ECO amb moniato de temporada
amb hortalisses
Capritxos de calamar
Fruita
SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, dacs, pepino 19
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Truita de creilla i ceba
Fruita
SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, olives 20
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romaní
Fruita
SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives 21
Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Filet d'abadejo a la biscaina
amb pimentó, all i pebre roig
Fruita
SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda 24
Crema de bullit
creilla, carlota, ceba i fesol tendre
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre
al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
Fruita
SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

Amanida mixta amb formatge 25
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita
SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa 26
Arròs amb floricol i alls tendres
Truita de creilla
Fruita
SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Natxos amb hummus 27
★ **Sopa Salona**
★ **Pollastre estil Orient Mitjà**
al forn
Kéfir
SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i regirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, dacs, pepino 28
Fesols a la jardinera
amb carabassa i porro
Bacallà arrebossat
Fruita
SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

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.



RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3573kj		
854kcal	35.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo de pavo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de pavo con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con letras con garbanzos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo de pavo en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con tomate y calabacín con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio al horno Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>03 Lletuga, remolatxa, olives Arròs amb salsa de tomaca Lluç arrebossat Fruita</p>	<p>04 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Fesols a l'hortelana amb hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, llombarda MACARRONS ECO amb tomaca i olives Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro Fruita</p>	<p>06 Lletuga, dacsca, pepino Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba Llom de titot a les herbes provençals al forn Fruita</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Sopa d'au amb estreletes amb cigrons Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita</p>
<p>10 Lletuga, safanòria, olives Crema de verdures llauradores amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta Crispy chicken hamburguesa de pollastre arrebossada Fruita</p>	<p>11 Hummus de cigrons amb llesca MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn Fruita</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre Llentilles camperoles amb creilla, ceba, carlota i carabasseta Truita de creilla Fruita</p>	<p>13 Amanida de tardor amb formatge lletuga, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, olives Potatge de fesols amb verdures amb creilla, ceba, tomaca i safanòria Pizza de titot con tomate y queso Fruita</p>
<p>17 Lletuga, remolatxa, olives Sopa d'au amb lletres amb cigrons Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>18 Lletuga, safanòria, llombarda Llentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Capritxos de calamar Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsca, pepino Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo Truita de creilla i ceba Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, olives Cassoulet de cigrons amb hortalisses Cuixa de pollastre rostit al romaní Fruita</p>	<p>21 Lletuga, safanòria, dacsca, olives Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Filet d'abadejo a la biscaina amb pimentó, all i pebre roig Fruita</p>
<p>24 Lletuga, safanòria, llombarda Crema de bullit creilla, carlota, ceba i fesol tendre Llom de titot en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita</p>	<p>25 Amanida mixta amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Espirals amb tomaca i carabasseta amb formatge Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Truita de creilla Fruita</p>	<p>27 Natxos amb hummus ★ Sopa Salona ★ Pollastre estil Orient Mitjà al forn Kéfir</p>	<p>28 Lletuga, dacsca, pepino Fesols a la jardinera amb carabassa i porro Bacallà arrebossat Fruita</p>



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones napolitana con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema griega de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25</p> <p>Macarrones salteados con pollo con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD

SABÍAS QUE:

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas 04</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 06</p> <p>Crema de pésols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb fideus estreletes</p> <p>Cuixa de pollastre al cilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 11</p> <p>Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llenties camperes amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsas, cogombre, remolatxa 13</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa d'au am samfaina al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Estofat de lletilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 19</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Crema grega de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsas, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas 25</p> <p>olives</p> <p>Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Sopa d'au amb fideus lletres</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>03</p> <p>Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>04</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>05</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta</p>	<p>06</p> <p>Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta</p>	<p>07</p> <p>Sopa de ave con estrellas Muslo de pollo asado Fruta</p>
<p>10</p> <p>Crema de patata Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>11</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>12</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur natural</p>	<p>14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta</p>
<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta</p>	<p>18</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz hervido Tortilla francesa Fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>
<p>24</p> <p>Crema de patata y zanahoria Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>25</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con letras Muslo de pollo asado Yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al vapor Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.**

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
03 Arròs bollit Filet de lluç a la llima al forn Fruita	04 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	05 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al forn Fruita	06 Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre a la planxa Fruita	07 Sopa d'au amb fideus estreletes Cuixa de pollastre torrada Fruita
10 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	11 Pasta "sense gluten" bollida Filet de lluç al vapor Fruita	12 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	13 Arròs blanc al forn Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	14 Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita
17 Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre a la planxa Fruita	18 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo al forn Fruita	19 Arròs bollit Truita francesa Fruita	20 Crema de safanòria Cuixa de pollastre rostit Fruita	21 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita
24 Crema de creïlla i safanòria Pollastre en el seu suc Fruita	25 Pasta "sense gluten" bollida Paleta de pernil dolç i formatge Fruita	26 Arròs blanc al forn Truita francesa Fruita	27 Sopa d'au amb fideus lletres Cuixa de pollastre torrada logurt natural	28 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al vapor Fruita

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones napolitana con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Peña de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino 13</p> <p>remolacha</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 25</p> <p>olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo con tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 27</p> <p>Sopa de ave con letras al horno</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 04</p> <p>Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 06</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb fideus estreletes</p> <p>Cuixa de pollastre al cilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 11</p> <p>Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llenties camperes amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacs, cogombre, remolatxa 13</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa d'au am samfaina al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Estofat de lletilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 19</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacs, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 25</p> <p>olives</p> <p>Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 27</p> <p>Sopa d'au amb fideus lletres</p> <p>Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD

SABÍAS QUE:

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca 04</p> <p>Fesols a l'hortelana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</p> <p>amb llet</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega</p> <p>al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores</p> <p>amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollastre arrebossada</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llenties camperoles</p> <p>amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de tardor amb formatge</p> <p>lluç, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llenties ECO amb moniato de temporada</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina</p> <p>amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>creïlla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</p> <p>al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Natxos amb hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà</p> <p>al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones napolitana con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema griega de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25</p> <p>Macarrones salteados con pollo con tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD

SABÍAS QUE:

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 04</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 06</p> <p>Crema de pésols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb fideus estreletes</p> <p>Cuixa de pollastre al chilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 11</p> <p>Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llenties camperes amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa 13</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creilla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa d'au am samfaina al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Estofat de lletilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 19</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Crema grega de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creilla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 25</p> <p>olives</p> <p>Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>olives</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Sopa d'au amb fideus lletres</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 28</p> <p>olives</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 04</p> <p>Fesols a l'hortelana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</p> <p>amb llet</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega</p> <p>al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores</p> <p>amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollastre arrebossada</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles</p> <p>amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de tardor amb formatge</p> <p>lluç, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llentilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina</p> <p>amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>creïlla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</p> <p>al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Amanida mixta amb formatge</p> <p>lluç, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Natxos amb hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà</p> <p>al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones napolitana con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema griega de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25</p> <p>Macarrones salteados con pollo con tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas 04</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 06</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb fideus estreletes</p> <p>Cuixa de pollastre al cilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 11</p> <p>Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperes amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsas, cogombre, remolatxa 13</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa d'au am samfaina al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Estofat de llentilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 19</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Crema grega de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsas, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas 25</p> <p>olives</p> <p>Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>olives</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Sopa d'au amb fideus lletres</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 28</p> <p>olives</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
03 Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Fruta	04 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	05 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta	06 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta	07 Sopa de ave con estrellas Muslo de pollo asado Fruta
10 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	11 Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al vapor Fruta	12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	13 Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur natural	14 Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta
17 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta	18 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno Fruta	19 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta	20 Crema de zanahoria Muslo de pollo rustido Fruta	21 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta
24 Crema de patata y zanahoria Pollo en su jugo Fruta	25 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta	26 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta	27 Sopa de ave con letras Muslo de pollo asado Yogur natural	28 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al vapor Fruta



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
03 Arròs bollit Filet de lluç a la llima al forn Fruita	04 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	05 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al forn Fruita	06 Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre a la planxa Fruita	07 Sopa d'au amb fideus estreletes Cuixa de pollastre torrada Fruita
10 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	11 Pasta "sense gluten" bollida Filet de lluç al vapor Fruita	12 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	13 Arròs blanc al forn Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	14 Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita
17 Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre a la planxa Fruita	18 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo al forn Fruita	19 Arròs bollit Truita francesa Fruita	20 Crema de safanòria Cuixa de pollastre rostit Fruita	21 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita
24 Crema de creïlla i safanòria Pollastre en el seu suc Fruita	25 Pasta "sense gluten" bollida Paleta de pernil dolç i formatge Fruita	26 Arròs blanc al forn Truita francesa Fruita	27 Sopa d'au amb fideus lletres Cuixa de pollastre torrada logurt natural	28 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al vapor Fruita

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





di lluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 04</p> <p>Fesols a l'hortelana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</p> <p>amb llet</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega</p> <p>al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores</p> <p>amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollastre arrebossada</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles</p> <p>amb creilla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de tardor amb formatge</p> <p>lluç, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>amb creilla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Lentilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacs, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina</p> <p>amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>creilla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</p> <p>al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Amanida mixta amb formatge</p> <p>lluç, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Natxos amb hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà</p> <p>al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema griega de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>03</p> <p>Lletuga, remolatxa, olives</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>04</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pernil i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>05</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>06</p> <p>Lletuga, dacsca, pepino</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>07</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Cuixa de pollastre al chilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>10</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>11</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre</p> <p>Llenties camperes amb hortalisses</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsca, cogombre, remolatxa</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Pernil i formatge logurt</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>17</p> <p>Lletuga, remolatxa, olives</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Hamburguesa d'au am samfaina al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Estofat de llentilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, dacsca, pepino</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Pernil i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Crema grega de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfabega</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>24</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Pernil i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Cuixa de pollastre torrada</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, dacsca, pepino</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza vegetal con pavo con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con letras con garbanzos</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>MACARRONES ECO Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con tomate y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa de ave con letras con garbanzos</p> <p>Pollo en su jugo Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con calabaza y puerro</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la llima al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 04</p> <p>Fesols a l'hortelana amb hortalisses</p> <p>Truita francesa Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Filet d'abadejo al caldo curt Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb estreletes amb cigrons</p> <p>Cuixa de pollastre torrada Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Pollastre en el seu suc Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles amb creilla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita francesa Fruita</p>	<p>Amanida de tardor lletuga, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>logurt desnatat</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creilla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza vegetal amb titot amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb lletres amb cigrons</p> <p>Llom rostit Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç al vapor Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita francesa Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacs, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo al forn Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creilla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom torrat Fruita</p>	<p>Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb tomaca i carabasseta Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita francesa Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus</p> <p>Sopa d'au amb lletres amb cigrons</p> <p>Pollastre en el seu suc logurt desnatat</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera amb carabassa i porro</p> <p>Filet d'abadejo al caldo curt Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Orly de lluç amb pernil i formatge lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 04</p> <p>Fesols a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes d'au i porc Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Crispy chicken hamburguesa de pollastre arrebossada Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta Truita de creïlla Fruita</p>	<p>Amanida de tardor amb formatge lletuga, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres d'au i porc Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses Capritxos de calamar Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses Cuixa de pollastre rostit al romaní Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Filet d'abadejo a la biscaina amb pimentó, all i pebre roig Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba i fesol tendre Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita</p>	<p>Amanida mixta amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 25</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres Truita de creïlla Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus 27 ★ Sopa Salona ★ Pollastre estil Orient Mitjà al forn Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera amb carabassa i porro Bacallà arrebossat Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Yogur</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Yogur</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 04</p> <p>Fesols a l'hortelana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</p> <p>amb llet</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega</p> <p>al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>al forn</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>logurt</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores</p> <p>amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollastre arrebossada</p> <p>logurt</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols</p> <p>al forn</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles</p> <p>amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p>	<p>13</p> <p>Amanida de tardor amb formatge</p> <p>lluç, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>amb tomaca</p> <p>logurt</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llentilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina</p> <p>amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>logurt</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>creïlla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</p> <p>al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>logurt</p>	<p>25</p> <p>Amanida mixta amb formatge</p> <p>lluç, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p>	<p>27</p> <p>Natxos amb hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà</p> <p>al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>logurt</p>



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 04</p> <p>Fesols a l'hortelana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</p> <p>amb llet</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega</p> <p>al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores</p> <p>amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollastre arrebossada</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles</p> <p>amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tardor amb formatge</p> <p>lluç, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llentilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina</p> <p>amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>creïlla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</p> <p>al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida mixta amb formatge</p> <p>lluç, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus</p> <p>Sopa Salona</p> <p>Pollastre estil Orient Mitjà</p> <p>al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Patatas al ajillo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Berenjena asada con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Orly de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa juliana con letras sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Pisto mallorquín con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con tomate y calabacín con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel al horno Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 04</p> <p>Fesols a l'hortelana amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Creïlles a l'all</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa minestrone amb estrelletes sopa de verdures</p> <p>Albergina torrada amb guarnició d'arròs</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Orly de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles amb creïlla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tardor amb formatge lletuga, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa juliana amb lletres sopa de verdures</p> <p>Hamburguesa falafel al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Lentilles ECO amb moniato de temporada amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 19</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Xampinyó a l'all</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Samfaina mallorquina amb guarnició d'arròs</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida mixta amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb tomaca i carabasseta amb formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 25</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus</p> <p>Sopa minestrone amb fideus sopa de verdures</p> <p>Hamburguesa falafel al forn Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de verduras campesres</p> <p>con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollo rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 11</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p>pepino</p> <p>Lentejas camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto</p> <p>de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lentejas ECO con boniato de temporada</p> <p>con hortalizas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>con calabaza y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





di lluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 04</p> <p>Fesols a l'hortelana</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</p> <p>amb llet</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega</p> <p>al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>d'au i porc</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema de verdures llauradores</p> <p>amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Crispy chicken</p> <p>hamburguesa de pollastre arrebossada</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 11</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</p> <p>amb formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols</p> <p>al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperoles</p> <p>amb creilla, ceba, carlota i carabasseta</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida de tardor amb formatge</p> <p>lluç, zanahoria, dacs, cogombre, remolatxa, ou</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures</p> <p>amb creilla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Llentilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Capritxos de calamar</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 19</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacs, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega</p> <p>amb tomaca i formatge</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina</p> <p>amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>creilla, carlota, ceba i fesol tendre</p> <p>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</p> <p>al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p>	<p>25</p> <p>Amanida mixta amb formatge</p> <p>lluç, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives</p> <p>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Natxos amb hummus</p> <p>★ Sopa Salona</p> <p>★ Pollastre estil Orient Mitjà</p> <p>al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacs, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>amb carabassa i porro</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones napolitana con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, cebolla, tomate y zanahoria</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema griega de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25</p> <p>Macarrones salteados con pollo con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 04</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 06</p> <p>Crema de pésols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb fideus estreletes</p> <p>Cuixa de pollastre al cilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 11</p> <p>Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pésols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llentilles camperes amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, remolatxa 13</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creilla, ceba, tomaca i safanòria</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa d'au am samfaina al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Estofat de llentilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 19</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Crema grega de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 21</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creilla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 25</p> <p>olives</p> <p>Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>olives</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>27</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Sopa d'au amb fideus lletres</p> <p>Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino 28</p> <p>olives</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 05</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 06</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema Country grill de verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino 12</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha 13</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 14</p> <p>Guisado de alubias con verduras</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo con pisto asado al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato asado</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Crema griega de garbanzos con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 24</p> <p>Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 26</p> <p>Arroz montañoso al horno con cebolla y especias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio al horno</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 28</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

- 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.

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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 03</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas 04</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 05</p> <p>Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 06</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Magre amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 07</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Cuixa de pollastre al chilindrón al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema Country grill de verdures rostides</p> <p>Pit de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 11</p> <p>Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi amb tomaca</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre 12</p> <p>Llenties camperes amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsas, cogombre, remolatxa 13</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 14</p> <p>Guisat de fesols amb verdures</p> <p>Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 17</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Llom amb samfaina rostida al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 18</p> <p>Estofat de llentilles amb moniato rostit</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 19</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 20</p> <p>Crema grega de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsas, olives 21</p> <p>Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 24</p> <p>Crema de bullit creïlla, carlota, ceba</p> <p>Llom en salsa al toc de pebre negre al horno</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas 25</p> <p>olives</p> <p>Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 26</p> <p>Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons 27</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Pollastre estil Orient Mitjà al forn</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lletuga, dacsas, pepino 28</p> <p>Fesols a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

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·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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.				
3 Arroz hervido	4 Garbanzos con verduras	5 Macarrones "sin gluten" hervidos	6 Crema de patata y zanahoria	7 Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
10 Crema de patata	11 Macarrones "sin gluten" hervidos	12 Lentejas camperas	13 Arroz blanco al horno	14 Guisado de alubias blancas con verduras
Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Filete de merluza al vapor al horno Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Huevo duro con jamón serrano Yogur	Pizza vegetal Fruta de temporada
17 Sopa de ave con fideos "sin gluten"	18 Estofado de lentejas con boniato asado	19 Arroz hervido	20 Crema de zanahoria	21 Espaguetis "sin gluten" hervidos
Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Muslo de pollo rústido al horno Fruta de temporada	Abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
24 Crema de patata y zanahoria	25 Macarrones "sin gluten" hervidos	26 Arroz blanco al horno	27 Sopa de ave con fideos "sin gluten"	28 Alubias a la jardinera
Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Huevo duro con queso Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Pollo asado al horno Kéfir	Filete de merluza al vapor al horno Fruta de temporada

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

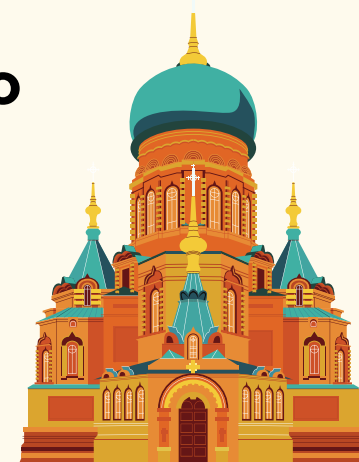
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Sopa Saloona
(comino, verduras y pollo)

Pollo al estilo Oriente Medio
(con canela y cúrcuma)

Kéfir
(de sabor fresa)



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

Hummus amb natxos

Sopa Saloona

(amb comí, verdures y pollastre)

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb canyella i cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



**CLUB DEL BON
MENJAR**



ABJota descobreix que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.



ircosl.com

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



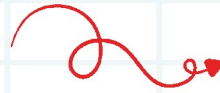
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar

EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, remolacha, puerro, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos nuestra crispy chicken! Pollo con un crujiente rebozado que gusta a todos, tanto niños como mayores, además acompaña una crema rica en vitaminas ¡Ambos platos están riquísimos!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!

