



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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       |
|---------------------|----------|-----------|
| 2653kj              |          |           |
| 634kcal             | 20.03g   | 4.46g     |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas |
| 70g                 | 16.19g   | 41.1g     |
|                     |          | 1.47g     |

| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                            | martes                                                                                                                                                                                                                                  | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Festivo                                                                                                                                                                                                                                 | Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                             | Festivo                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                                                                                                                                                                                                                       | 09                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                          | Festivo                                                                                                                                                                                                                                 | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, coliflor y calabacín<br><b>Caprichos rebozados</b><br>de pota<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Crema de brócoli y pollo al horno. Fruta                                                                         | <b>Ensalada completa con huevo</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados con queso</b><br>con carne picada de cerdo y tomate<br>Yogur<br><br>CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta | Lechuga, maíz, olivas<br><b>LENTEJAS ECO con verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla<br><b>Lomo al horno con pisto asado</b><br>con hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Menestra y pescado azul al curry. Fruta                                         | Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta         | Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales a la toscana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada<br>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta | Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Pizza prosciutto</b><br>de york y queso con tomate<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta                           | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta                                                                            |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Filete de merluza al limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta                                                                            | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate y queso<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias a la hortelana</b><br>con verduras<br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta                                                                                        | <b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                         | Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta                 |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa castellana con fideos integrales</b><br>de ave con huevo<br><b>Albóndigas a la santanderina</b><br>carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta | Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Cous cous y pescado azul al horno. Fruta                                | Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con acelgas</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Bravas de zanahoria y pavo al limón. 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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb verdures**  
amb xampinyó, floricol i carabasseta  
**Capritxos arrebossats**  
de pota  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròcoli i pollastre al forn. Fruita

**Amanida completa amb ou**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Macarrons integrals amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge**  
amb carn picada de porc i tomaca

logurt  
 SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, dacsa, olives  
**LLENTIES ECO amb verdures**  
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Filet de lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita de bacallà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Llom al forn amb samfaina torrada**  
amb hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Olleta de cigrons amb verdures temporada**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals a la toscana**  
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge  
**Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Llentilles de l'horta**  
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Pizza prosciutto**  
de york i formatge amb tomaca  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

SOPAR: Cuixes de pollastre rostit amb creïlles. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**LLENTILLES ECO a la jardineria**  
amb ceba, safanòria i carabasseta  
**Filet de lluç al llima**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures amb titot al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrons integrals a la italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Gulash de titot**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, dacsa, olives  
**Fesols a l'hortolana**  
amb verdures  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
logurt

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Sopa castellana amb fideus integrals**  
d'au amb ou  
**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de au i porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades amb verdures i ou al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Crema de llegums**  
de cigrons amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre rostit**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Cous cous i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs amb bleades**  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Braves de carlota i titot a la llima. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan sigui possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix  | ACS       |
|--------------------|--------|-----------|
| 2653kj             |        |           |
| 634kcal            | 20.03g | 4.46g     |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes |
| 70g                | 16.19g | 41.1g     |
|                    |        | 1.47g     |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                              | martes                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                  | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                    | 1<br>Festivo                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                               | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>Festivo                                                                                                                        |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                       | 8<br>Festivo                                                                                                                             | 09<br>Arroz hervido<br>Filete de abadejo al caldo corto al horno<br>Fruta de temporada                                     | 10<br>Pasta hervida<br>Muslo de pollo al horno<br>Yogur natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11<br>Hervido valenciano<br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br>Filete de merluza al horno<br>Fruta de temporada |
| 14<br>Crema de patata y zanahoria<br>Pechuga de pollo en su jugo<br>Fruta de temporada                                                             | 15<br>Hervido valenciano<br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br>Muslo de pollo rustido al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Espaguetis hervida<br>Abadejo al horno<br>Fruta de temporada                                                         | 17<br>Hervido valenciano<br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br>Fiambre de york y queso<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18<br>Arroz blanco al horno<br>Tortilla francesa<br>Fruta de temporada                                                              |
| 21<br>Hervido valenciano<br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br>Filete de merluza al caldo corto al horno<br>Fruta de temporada | 22<br>Pasta hervida<br>Pechuga de pollo en su jugo<br>Fruta de temporada                                                                 | 23<br>Hervido valenciano<br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br>Tortilla francesa<br>Fruta de temporada | 24<br>Arroz hervido<br>Fiambre de york y queso<br>Yogur natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25<br>Crema de patata<br>Muslo de pollo al horno<br>Fruta de temporada                                                              |
| 28<br>Sopa de ave con fideos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Fruta de temporada                                                                | 29<br>Crema de patata y zanahoria<br>Muslo de pollo asado al horno<br>Fruta de temporada                                                 | 30<br>Arroz blanco al horno<br>Tortilla francesa<br>Fruta de temporada                                                     | <p>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.</p> |                                                                                                                                     |



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

**Arròs bollit**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
al forn  
Fruita de temporada

10

**Pasta bollida**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
logurt natural

11

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Filet d lluç al forn**  
Fruita de temporada

14

**Crema de creïlla i safanòria**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

15

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre rostit**  
al forn  
Fruita de temporada

16

**Espaguetis bollida**  
**Abadejo al forn**  
Fruita de temporada

17

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Pernil dolç i formatge**  
Fruita de temporada

18

**Arròs blanc al forn**  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

21

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Filet de lluç al caldo curt**  
al forn  
Fruita de temporada

22

**Pasta bollida**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

23

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

24

**Arròs bollit**  
**Pernil dolç i formatge**  
logurt natural

25

**Crema de creïlla**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita de temporada

28

**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita de temporada

29

**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita de temporada

30

**Arròs blanc al forn**  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

**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.



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSells SALVdABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                                            | martes                                                                                                                                                                            | miércoles                                                                                                                                                                                                                                | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  | 1 Festivo                                                                                                                                                                         | 2 Festivo                                                                                                                                                                                                                                | 3 Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 Festivo                                                                                                                                                                                                    |
| 7 Festivo                                                                                                                                                                                                        | 8 Festivo                                                                                                                                                                         | 9 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, coliflor y calabacín<br><b>Caprichos rebozados</b><br>de patata<br>Fruta de temporada                                                                           | 10 <b>Ensalada completa con huevo</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11 Lechuga, maíz, olivas<br><b>LENTEJAS ECO con verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada |
| 14 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta de temporada                                               | 15 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                | 16 Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales a la toscana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Pizza margarita</b><br>con tomate y queso<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                                                                |
| 21 Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada                                                       | 22 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate y queso<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias a la hortelana</b><br>con verduras<br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                                                      | 24 <b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Muslo de pollo al horno</b><br>Fruta de temporada                                                                                  |
| 28 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa castellana con fideos integrales</b><br>de ave con huevo<br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                             | 30 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con acelgas</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                                                                          | 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

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb verdres**  
amb xampinyó, floricol i carabasseta  
**Capritxos arrebossats**  
de pota  
Fruita de temporada

10

**Amanida completa amb ou**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Macarrons integrals saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
logurt

11

Lletuga, dacsa, olives  
**LLENTIES ECO amb verdres**  
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Filet de lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

15

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Olleta de cigrons amb verdres temporada**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals a la toscana**  
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge  
**Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Lentilles de l'horta**  
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Pizza margarida**  
amb tomaca i formatge  
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives  
**LLENTILLES ECO a la jardineria**  
amb ceba, safanòria i carabasseta  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrons integrals a la italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Gulash de titot**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives  
**Fesols a l'hortolana**  
amb verdres  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita de temporada

24

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Sopa castellana amb fideus integrals**  
d'au amb ou  
**Mandonguilles d'au a la santanderina**  
al forn amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita de temporada

29

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Crema de llegums**  
de cigrons amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre rostit**  
al forn  
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs amb bleides**  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para



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.

| lunes                                                                                                                                                           | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                          | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                    |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                    | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Abadejo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Filete de merluza al horno</b><br>Fruta de temporada          |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada   | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza vegetal</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con setas</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta de temporada                       |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al caldo corto</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta de temporada      | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta de temporada                                                                                        | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo rustido</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br>Fruta de temporada                        | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta de temporada                                                                                    | 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. |                                                                                                                                 |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSells SALVdABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

| dilluns                                                                                                                                                               | dimarts                                                                                                                                                                     | dimecres                                                                                                                                                                                            | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | divendres                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                       | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                         | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4<br>Festiu                                                                                                                    |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                           | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 9<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs en verdures de temporada</b><br>amb carabasseta, xampinyó, safanòria<br><b>Abadejo en salsa de porros</b><br>al forn<br>Fruita de temporada              | 10<br><b>Amanida completa</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br><b>Macarrons integrals saltats amb pollastre</b><br>amb tomaca<br>logurt desnatat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llentilles amb verdures</b><br><b>Filet d lluç al forn</b><br>Fruita de temporada           |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Llom amb samfaina torrada</b><br>al forn amb hortalisses<br>Fruita de temporada | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b><br>al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llentilles de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza vegetal</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb bolets</b><br><b>Truita francesa</b><br>Fruita de temporada                    |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llentilles a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Filet de lluç al caldo curt</b><br>al forn<br>Fruita de temporada         | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Gulash de titot</b><br>al forn amb verdures<br>Fruita de temporada        | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Truita francesa</b><br>Fruita de temporada                                                                                      | 24<br><b>Amanida mediterrània</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br><b>Arròs amb faves i alls tendres</b><br>logurt desnatat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Llom rostit</b><br>al forn<br>Fruita de temporada |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Sopa d'au amb fideus integrals</b><br><b>Pit de pollastre a la planxa</b><br>Fruita de temporada                                | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Cuixa de pollastre torrat</b><br>al forn<br>Fruita de temporada               | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs en verdures</b><br><b>Truita francesa</b><br>Fruita de temporada                                                                                    | <p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b><br/>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·licita 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.</p> |                                                                                                                                |



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                             | martes                                                                                                                                                                             | miércoles                                                                                                                                                                                                                                | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   | 1 Festivo                                                                                                                                                                          | 2 Festivo                                                                                                                                                                                                                                | 3 Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 Festivo                                                                                                                                                                                                    |
| 7 Festivo                                                                                                                                                                         | 8 Festivo                                                                                                                                                                          | 9 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, coliflor y calabacín<br><b>Caprichos rebozados</b><br>de papa<br>Fruta de temporada                                                                             | 10 <b>Ensalada completa con huevo</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11 Lechuga, maíz, olivas<br><b>LENTEJAS ECO con verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada |
| 14 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla<br><b>Calabacín rehogado con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 15 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras temporada</b><br><b>Cous cous con verduras salteadas</b><br>Fruta de temporada                                     | 16 Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales a la toscana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Pizza margarita</b><br>con tomate y queso<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                                                                |
| 21 Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada                        | 22 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate y queso<br><b>Guisantes salteados con tomate</b><br>Fruta de temporada                      | 23 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias a la hortelana</b><br>con verduras<br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                                                      | 24 <b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Salteado de verduras con quinoa</b><br>Fruta de temporada                                                                          |
| 28 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa minestrone con fideos integrales</b><br>sopa de verduras<br><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b><br>Fruta de temporada                   | 29 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 30 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con acelgas</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                                                                          | 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. |                                                                                                                                                                                                              |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSells SALVdABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

| dilluns                                                                                                                                                              | dimarts                                                                                                                                                             | dimecres                                                                                                                                                                                                                | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | divendres                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      | 1<br>Festiu                                                                                                                                                         | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                                             | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4<br>Festiu                                                                                                                                                                                |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                          | 8<br>Festiu                                                                                                                                                         | 9<br>Lletuga, llombarda, dacs<br>Arròs amb verdures<br>amb xampinyó, floricol i carabasseta<br>Capritxos arrebossats<br>de pota<br>Fruita de temporada                                                                  | 10<br>Amanida completa amb ou<br>lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives i tonyina<br>Macarrons integrals saltats amb hortalisses<br>amb tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11<br>Lletuga, dacs, olives<br>LLENTIES ECO amb verdures<br>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br>Filet de lluç a la riojana<br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacs<br>Crema mediterrània<br>amb carabasseta, porro, safanòria i ceba<br>Carabasseta ofegada amb guarnició d'arròs<br>Fruita de temporada | 15<br>Lletuga, cogombre, dacs<br>Olleta de cigrons amb verdures temporada<br>Cous cous amb verdures saltejades<br>Fruita de temporada                               | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br>Espaguetis integrals a la toscana<br>amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge<br>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols<br>al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Llentilles de l'horta<br>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br>Pizza margarida<br>amb tomaca i formatge<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18<br>Lletuga, llombarda, dacs<br>Arròs amb salsa de tomaca<br>Truita de creïlla i carabasseta<br>Fruita de temporada                                                                      |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br>LLENTILLES ECO a la jardineria<br>amb ceba, safanòria i carabasseta<br>Bacallà arrebossat<br>Fruita de temporada                 | 22<br>Lletuga, llombarda, dacs<br>Macarrons integrals a la italiana<br>amb tomaca i formatge<br>Pèsols saltats amb tomaca<br>Fruita de temporada                    | 23<br>Lletuga, dacs, olives<br>Fesols a l'hortolana<br>amb verdures<br>Truita espanyola<br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada                                                                                    | 24<br>Amanida mediterrània<br>lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives i tonyina<br>Arròs amb faves i alls tendres<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Crema de creïlla i porro<br>Saltat de verdures amb quinoa<br>Fruita de temporada                                                                    |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacs<br>Sopa minestrone amb fideus integrals<br>sopa de verdures<br>Hamburguesa de coliflor i formatge<br>Fruita de temporada              | 29<br>Lletuga, cogombre, dacs<br>Crema de llegums<br>de cigrons amb hortalisses<br>Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs<br>Fruita de temporada | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Arròs amb bledes<br>Truita de creïlla<br>Fruita de temporada                                                                                                                     | INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS<br>/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:<br>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. |                                                                                                                                                                                            |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                       | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                      | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                   | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>Festivo                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Pechuga de pollo a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada    |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Magro con ajetes</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                               | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Magro con hortalizas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                         | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta de temporada      | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                         | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                            | <p>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.</p> |                                                                                                                                                                  |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSILLS SALVABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

| dilluns                                                                                                                                                                                 | dimarts                                                                                                                                                                     | dimecres                                                                                                                                                                                         | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | divendres                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                      | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4<br>Festiu                                                                                                                                                          |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                                             | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 9<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs en verdures de temporada</b><br>amb carabasseta, xampinyó, safanòria<br><b>Pit de pollastre amb salsa de porros</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 10<br><b>Amanida completa</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Macarrons integrals saltats amb pollastre</b><br>amb tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llentilles amb verdures</b><br><b>Pit de pollastre a la de la rioja</b><br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Llom amb samfaina torrada</b><br>al forn amb hortalisses<br>Fruita de temporada                   | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Magre amb alls tendres</b><br>al forn<br>Fruita de temporada                           | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llentilles de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza de pernil</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br>Fruita de temporada                                 |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llentilles a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Magre amb hortalisses</b><br>al forn<br>Fruita de temporada                                 | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrones integrals a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Gulash de titot</b><br>al forn amb verdures<br>Fruita de temporada         | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Truita espanyola</b><br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada                                                            | 24<br><b>Amanida mediterrània</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Arròs amb faves i alls tendres</b><br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona</b><br>al forn<br>Fruita de temporada |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Sopa d'au amb fideus integrals</b><br><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b><br>al forn amb salsa de safanòria i ceba<br>Fruita de temporada | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Cuixa de pollastre torrat</b><br>al forn<br>Fruita de temporada               | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs en verdures</b><br><b>Truita de creïlles</b><br>Fruita de temporada                                                                              | <p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b><br/>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.</p> |                                                                                                                                                                      |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

| lunes                                                                                                                                                                                       | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                          | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Abadejo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada   |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la vizcaína</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada      | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta de temporada      | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                                | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                                   | 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. |                                                                                                                                                                  |

- 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.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'òmega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

| dilluns                                                                                                                                                                                 | dimarts                                                                                                                                                                     | dimecres                                                                                                                                                                                            | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | divendres                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                         | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4<br>Festiu                                                                                                                                                          |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                                             | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 09<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs en verdures de temporada</b><br>amb carabasseta, xampinyó, safanòria<br><b>Abadejo en salsa de porros</b><br>al forn<br>Fruita de temporada             | 10<br><b>Amanida completa</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br><b>Macarrons integrals saltats amb pollastre</b><br>amb tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llenties amb verdures</b><br><b>Filet de lluç a la riojana</b><br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada          |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Llom amb samfaina torrada</b><br>al forn amb hortalisses<br>Fruita de temporada                   | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b><br>al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llenties de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza de pernil</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br>Fruita de temporada                                 |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llenties a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Filet de lluç a la biscaïna</b><br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada     | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrons integrals a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Gulash de titot</b><br>al forn amb verdures<br>Fruita de temporada          | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Truita espanyola</b><br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada                                                               | 24<br><b>Amanida mediterrània</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br><b>Arròs amb faves i alls tendres</b><br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona</b><br>al forn<br>Fruita de temporada |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Sopa d'au amb fideus integrals</b><br><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b><br>al forn amb salsa de safanòria i ceba<br>Fruita de temporada | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Cuixa de pollastre torrat</b><br>al forn<br>Fruita de temporada               | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs en verdures</b><br><b>Truita de creïlles</b><br>Fruita de temporada                                                                                 | <p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:<br/>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.</p> |                                                                                                                                                                      |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                       | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                          | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Abadejo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada   |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la vizcaína</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada      | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta de temporada      | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                                | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                                   | 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

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs en verdures de temporada**  
amb carabasseta, xampinyó, safanòria  
**Abadejo en salsa de porros**  
al forn  
Fruita de temporada

10

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Macarrons integrals saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
Gelatina

11

Lletuga, dacsa, olives  
**Llentilles amb verdures**  
**Filet de lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània**  
amb hortalisses  
**Llom amb samfaina torrada**  
al forn amb hortalisses  
Fruita de temporada

15

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Olleta de cigrons amb verdures de temporada**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals toscana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Llentilles de l'horta**  
amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives  
**Llentilles a la jardineria**  
amb verdures  
**Filet de lluç a la biscaïna**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrones integrales a la italiana**  
amb tomaca  
**Gulash de titot**  
al forn amb verdures  
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives  
**Fesols amb hortalisses**  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita de temporada

24

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
Gelatina

25

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona**  
al forn  
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus integrals**  
**Mandonguilles d'au a la santanderina**  
al forn amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita de temporada

29

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Crema de llegums**  
de cigrons amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs en verdures**  
**Truita de creïlles**  
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                                                               | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                          | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>Festivo                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                        | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz hervido</b><br><b>Abadejo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                                                          | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada   |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada                                                                       | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la vizcaína</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada                                              | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta de temporada                    | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                                | 24<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Arroz hervido</b><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br>Yogur natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz blanco al horno</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                                | <p>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.</p> |                                                                                                                                                                  |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'òmega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

| dilluns                                                                                                                                                                                                                      | dimarts                                                                                                                                                                     | dimecres                                                                                                                                                                                            | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | divendres                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                              | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                         | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4<br>Festiu                                                                                                                                                          |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                  | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 09<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs bollit</b><br><b>Abadejo en salsa de porros</b><br>al forn<br>Fruita de temporada                                                                       | 10<br><b>Amanida completa</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br><b>Macarrons integrals saltats amb pollastre</b><br>amb tomaca<br>logurt natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llentilles amb verdures</b><br><b>Filet de lluç a la riojana</b><br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada        |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Llom amb samfaina torrada</b><br>al forn amb hortalisses<br>Fruita de temporada                                                        | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b><br>al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llentilles de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza de pernil</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br>Fruita de temporada                                 |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llentilles a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Filet de lluç a la biscaïna</b><br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada                                        | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Pit de pollastre en el seu suc</b><br>Fruita de temporada                 | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Truita espanyola</b><br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada                                                               | 24<br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa<br><b>Arròs bollit</b><br><b>Pit de pollastre a la planxa</b><br>logurt natural                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona</b><br>al forn<br>Fruita de temporada |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Bollit valencià</b><br>amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)<br><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b><br>al forn amb salsa de zafanòria i ceba<br>Fruita de temporada | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Cuixa de pollastre torrat</b><br>al forn<br>Fruita de temporada               | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs blanc al forn</b><br><b>Truita de creïlles</b><br>Fruita de temporada                                                                               | <p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b><br/>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.</p> |                                                                                                                                                                      |



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                                                       | martes                                                                                                                                                                         | miércoles                                                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                             | 1 Festivo                                                                                                                                                                      | 2 Festivo                                                                                                                                                                                                                             | 3 Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 Festivo                                                                                                                                                                                                 |
| 7 Festivo                                                                                                                                                                                                                   | 8 Festivo                                                                                                                                                                      | 9 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, coliflor y calabacín<br><b>Caprichos rebozados</b><br>de pota<br>Fruta permitida                                                                             | 10 <b>Ensalada completa con huevo</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados con queso</b><br>con carne picada de cerdo y tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11 Lechuga, maíz, olivas<br><b>LENTEJAS ECO con verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida |
| 14 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla<br><b>Lomo al horno con pisto asado</b><br>con hortalizas<br>Fruta permitida                                         | 15 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta permitida                | 16 Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales a la toscana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | 17 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Pizza prosciutto</b><br>de york y queso con tomate<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta permitida                                                                                |
| 21 Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta permitida                                                                     | 22 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate y queso<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | 23 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias a la hortelana</b><br>con verduras<br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta permitida                                                                                      | 24 <b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta permitida                                                |
| 28 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa castellana con fideos integrales</b><br>de ave con huevo<br><b>Albóndigas a la santanderina</b><br>carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta permitida | 29 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta permitida                             | 30 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con acelgas</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida                                                                                                                          | 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. |                                                                                                                                                                                                           |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSells SALVdABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

| dilluns                                                                                                                                                                                       | dimarts                                                                                                                                                      | dimecres                                                                                                                                                                                                  | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | divendres                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                               | 1 Festiu                                                                                                                                                     | 2 Festiu                                                                                                                                                                                                  | 3 Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 Festiu                                                                                                                                                                      |
| 7 Festiu                                                                                                                                                                                      | 8 Festiu                                                                                                                                                     | 9 Lletuga, llombarda, dacsa<br>Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta<br>Capritxos arrebossats de pota<br>Fruita permesa                                                                 | 10 Amanida completa amb ou<br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br>Macarrons integrals amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge<br>amb carn picada de porc i tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11 Lletuga, dacsa, olives<br>LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br>Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita permesa |
| 14 Lletuga, safanòria, dacsa<br>Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba<br>Llom al forn amb samfaina torrada amb hortalisses<br>Fruita permesa                            | 15 Lletuga, cogombre, dacsa<br>Olleta de cigrons amb verdures temporada<br>Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn<br>Fruita permesa              | 16 Lletuga, tomaca, safanòria<br>Espaguetis integrals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge<br>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols al forn amb all i julivert<br>Fruita permesa | 17 Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Llentilles de l'horta amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br>Pizza prosciutto de york i formatge amb tomaca<br>Fruita permesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18 Lletuga, llombarda, dacsa<br>Arròs amb salsa de tomaca<br>Truita de creïlla i carabasseta<br>Fruita permesa                                                                |
| 21 Lletuga, safanòria, olives<br>LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta<br>Bacallà arrebossat<br>Fruita permesa                                                     | 22 Lletuga, llombarda, dacsa<br>Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge<br>Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita permesa | 23 Lletuga, dacsa, olives<br>Fesols a l'hortolana amb verdures<br>Truita espanyola amb creïlla i ceba<br>Fruita permesa                                                                                   | 24 Amanida mediterrània<br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br>Arròs amb faves i alls tendres<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25 Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Crema de creïlla i porro<br>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona al forn<br>Fruita permesa                                   |
| 28 Lletuga, safanòria, dacsa<br>Sopa castellana amb fideus integrals d'au amb ou<br>Mandonguilles a la santanderina carn de au i porc al forn amb salsa de safanòria i ceba<br>Fruita permesa | 29 Lletuga, cogombre, dacsa<br>Crema de llegums de cigrons amb hortalisses<br>Cuixa de pollastre rostit al forn<br>Fruita permesa                            | 30 Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Arròs amb bledes<br>Truita de creïlla<br>Fruita permesa                                                                                                               | INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:<br>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·licita 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                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                          | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                              | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>Festivo                                                                                                                                              |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                             | 8<br>Festivo                                                                                                                                                                          | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Judías verdes rehogadas</b><br>Fruta de temporada                     | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas<br><b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b><br>con tomate<br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Tumbet mallorquín</b><br>patatas al horno con tomate y hortalizas<br>Fruta de temporada |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Calabacín rehogado con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Salteado de verduras con quinoa</b><br>Fruta de temporada                                   | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Brócoli paraíso</b><br>salteado con patata, ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza vegetal</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                          |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Panaché de verduras</b><br>Fruta de temporada                   | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Guisantes salteados con tomate</b><br>Fruta de temporada                              | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                    | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Salteado de verduras con quinoa</b><br>Fruta de temporada                    |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa minestrone con fideos integrales</b><br>sopa de verduras<br><b>Garbanzos al pimentón</b><br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                       | <p>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.</p> |                                                                                                                                                           |



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari  
acompanyat d'un pa deliciós, amb pa  
integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSSELLS SALVABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb  
energia! Recordem que una alimentació  
saludable inclou consumir fruites i  
verdures, triar cereals integrals quan siga  
possible, beure aigua i realitzar activitat  
física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacs  
**Arròs en verdres de temporada**  
amb carabasseta, xampinyó, safanòria  
**Bajoques ofegades**  
Fruita de temporada

10

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs i olives  
**Macarrons integrals saltats amb**  
**hortalisses**  
amb tomaca  
Gelatina

11

Lletuga, dacs, olives  
**Llentilles amb verdres**  
**Tumbet mallorquí**  
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacs  
**Crema mediterrània**  
amb hortalisses  
**Carabasseta ofegada amb**  
**guarnició d'arròs**  
Fruita de temporada

15

Lletuga, cogombre, dacs  
**Olleta de cigrons amb verdres**  
**de temporada**  
**Saltat de verdres amb quinoa**  
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals toscana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Bròquil paradís**  
saltat amb poma, all i julivert  
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Llentilles de l'horta**  
amb hortalisses  
**Pizza vegetal**  
amb tomaca  
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacs  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives  
**Llentilles a la jardineria**  
amb verdres  
**Panaxe de verdres**  
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacs  
**Macarrones integrales a la**  
**italiana**  
amb tomaca  
**Pèsols saltats amb tomaca**  
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacs, olives  
**Fesols amb hortalisses**  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita de temporada

24

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs i olives  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
Gelatina

25

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Saltat de verdres amb quinoa**  
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacs  
**Sopa minestrone amb fideus**  
**integrals**  
sopa de verdres  
**Garbanzos al pimentón**  
Fruita de temporada

29

Lletuga, cogombre, dacs  
**Crema de llegums**  
de cigrons amb hortalisses  
**Tomaca i verdres a l'aroma de**  
**timó amb guarnició d'arròs**  
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs en verdres**  
**Truita de creïlles**  
Fruita de temporada

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.



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                    | martes                                                                                                                                                                                            | miércoles                                                                                                                                                                                          | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                                      | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                       | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                                                  |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                             | 8<br>Festivo                                                                                                                                                                                      | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Abadejo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta permitida                 | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida   |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta permitida                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)<br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta permitida | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta permitida                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la vizcaína</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida      | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta permitida                                  | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta permitida                                                                | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta permitida |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta permitida | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de patata y zanahoria</b><br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta permitida                                                                   | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida                                                                                   | 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

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs en verdres de temporada**  
amb carabasseta, xampinyó, safanòria  
**Abadejo en salsa de porros**  
al forn  
Fruita permesa

10

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Macarrons integrals saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
logurt

11

Lletuga, dacsa, olives  
**Llentilles amb verdres**  
**Filet de lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita permesa

14

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània**  
amb hortalisses  
**Llom amb samfaina torrada**  
al forn amb hortalisses  
Fruita permesa

15

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita permesa

16

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals toscana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
al forn amb all i julivert  
Fruita permesa

17

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Llentilles de l'horta**  
amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita permesa

18

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita permesa

21

Lletuga, safanòria, olives  
**Llentilles a la jardinera**  
amb verdres  
**Filet de lluç a la biscaïna**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita permesa

22

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrones integrales a la italiana**  
amb tomaca  
**Gulash de titot**  
al forn amb verduretes  
Fruita permesa

23

Lletuga, dacsa, olives  
**Fesols amb hortalisses**  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita permesa

24

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona**  
al forn  
Fruita permesa

28

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus integrals**  
**Mandonguilles d'au a la santanderina**  
al forn amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita permesa

29

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita permesa

30

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs en verdres**  
**Truita de creïlles**  
Fruita permesa

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

| lunes                                                                                                                                                           | martes                                                                                                                                                                             | miércoles                                                                                                                                                                              | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 | 1 Festivo                                                                                                                                                                          | 2 Festivo                                                                                                                                                                              | 3 Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 Festivo                                                                                                                                              |
| 7 Festivo                                                                                                                                                       | 8 Festivo                                                                                                                                                                          | 9 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Calabacín rebozado</b><br>Fruta de temporada                          | 10 <b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas<br><b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Tumbet mallorquín</b><br>patatas al horno con tomate y hortalizas<br>Fruta de temporada |
| 14 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Calabacín rehogado con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada           | 15 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Cous cous con verduras salteadas</b><br>Fruta de temporada                                  | 16 Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Brócoli paraíso</b><br>salteado con patata, ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza vegetal</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                          |
| 21 Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Fingers vegetales 3 colores</b><br>Fruta de temporada                     | 22 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Guisantes salteados con tomate</b><br>Fruta de temporada                              | 23 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                    | 24 <b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Salteado de verduras con quinoa</b><br>Fruta de temporada                    |
| 28 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa minestrone con fideos integrales</b><br>sopa de verduras<br><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b><br>Fruta de temporada | 29 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 30 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                       | <p>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.</p> |                                                                                                                                                        |

- 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.



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

| dilluns                                                                                                                                                                | dimarts                                                                                                                                                                            | dimecres                                                                                                                                                                                | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | divendres                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                        | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                        | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                             | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4<br>Festiu                                                                                                                                                   |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                            | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                        | 9<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs en verdures de temporada</b><br>amb carabasseta, xampinyó, safanòria<br><b>Carabasseta arrebossada</b><br>Fruita de temporada                | 10<br><b>Amanida completa</b><br>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Macarrons integrals saltats amb hortalisses</b><br>amb tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llentilles amb verdures</b><br><b>Tumbet mallorquí</b><br>creïlles al forn amb tomaca i hortalisses<br>Fruita de temporada |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Carabasseta ofegada amb guarnició d'arròs</b><br>Fruita de temporada             | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cous cous amb verdures saltejades</b><br>Fruita de temporada                            | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Bròquil paradís</b><br>saltat amb poma, all i julivert<br>Fruita de temporada | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llentilles de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza vegetal</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br>Fruita de temporada                          |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llentilles a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Fingers vegetals 3 colors</b><br>Fruita de temporada                       | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Pèsols saltats amb tomaca</b><br>Fruita de temporada                             | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Truita espanyola</b><br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada                                                   | 24<br><b>Amanida mediterrània</b><br>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Arròs amb faves i alls tendres</b><br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Saltat de verdures amb quinoa</b><br>Fruita de temporada                         |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Sopa minestrone amb fideus integrals</b><br>sopa de verdures<br><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b><br>Fruita de temporada | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs</b><br>Fruita de temporada | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs en verdures</b><br><b>Truita de creïlles</b><br>Fruita de temporada                                                                     | <p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b><br/>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.</p> |                                                                                                                                                               |



| lunes                                                                                                                                                                                                            | martes                                                                                                                                                                            | miércoles                                                                                                                                                                                                                                | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                      | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                             | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                                     | 8<br>Festivo                                                                                                                                                                      | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br>🍴 <b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, coliflor y calabacín<br><b>Caprichos rebozados</b><br>de pota<br>Fruta permitida                                                                           | 10<br>.<br><b>Ensalada completa con huevo</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br>eco <b>LENTEJAS ECO con verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta permitida                                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br>🍴 <b>Olleta de garbanzos con verduras temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta permitida              | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales a la toscana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br>🍴 <b>Lentejas de la huerta</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Pizza margarita</b><br>con tomate y queso<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta permitida                                                                                    |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br>eco <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta permitida                                                   | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate y queso<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias a la hortelana</b><br>con verduras<br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta permitida                                                                                      | 24<br>.<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Muslo de pollo al horno</b><br>Fruta permitida                                                                                      |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa castellana con fideos integrales</b><br>de ave con huevo<br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta permitida | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br>🍴 <b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta permitida                           | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con acelgas</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida                                                                                                                          | 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. |                                                                                                                                                                                                                  |



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb verdures**  
 amb xampinyó, floricol i carabasseta  
**Capritxos arrebossats**  
 de pota  
 Fruita permesa

10

**Amanida completa amb ou**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Macarrons integrals saltats amb pollastre**  
 amb tomaca  
 logurt

11

Lletuga, dacsa, olives  
**LLENTIES ECO amb verdures**  
 amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Filet de lluç a la riojana**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita permesa

14

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània**  
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
 Fruita permesa

15

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Olleta de cigrons amb verdures temporada**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
 al forn  
 Fruita permesa

16

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals a la toscana**  
 amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge  
**Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita permesa

17

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Lentilles de l'horta**  
 amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Pizza margarida**  
 amb tomaca i formatge  
 Fruita permesa

18

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita permesa

21

Lletuga, safanòria, olives  
**LLENTILLES ECO a la jardineria**  
 amb ceba, safanòria i carabasseta  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita permesa

22

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrons integrals a la italiana**  
 amb tomaca i formatge  
**Gulash de titot**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita permesa

23

Lletuga, dacsa, olives  
**Fesols a l'hortolana**  
 amb verdures  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita permesa

24

**Amanida mediterrània**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
 logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita permesa

28

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Sopa castellana amb fideus integrals**  
 d'au amb ou  
**Mandonguilles d'au a la santanderina**  
 al forn amb salsa de safanòria i ceba  
 Fruita permesa

29

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Crema de llegums**  
 de cigrons amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre rostit**  
 al forn  
 Fruita permesa

30

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs amb bledes**  
**Truita de creïlla**  
 Fruita permesa

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
 /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
 Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                                                          | martes                                                                                                                                                                            | miércoles                                                                                                                                                                                                                                | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                      | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                             | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                                                                                                 |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                   | 8<br>Festivo                                                                                                                                                                      | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras</b><br>con champiñón, coliflor y calabacín<br><b>Caprichos rebozados</b><br>de pota<br>Fruta permitida                                                                             | 10<br><b>Ensalada completa con huevo</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados con queso</b><br>con carne picada de cerdo y tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>LENTEJAS ECO con verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla<br><b>Lomo al horno con pisto asado</b><br>con hortalizas<br>Fruta permitida                                         | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta permitida                | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales a la toscana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso<br><b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Pizza prosciutto</b><br>de york y queso con tomate<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta permitida                                                                                |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y calabacín<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta permitida                                                                     | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate y queso<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias a la hortelana</b><br>con verduras<br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta permitida                                                                                      | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta permitida                                                |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa castellana con fideos integrales</b><br>de ave con huevo<br><b>Albóndigas a la santanderina</b><br>carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta permitida | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta permitida                             | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con acelgas</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida                                                                                                                          | 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. |                                                                                                                                                                                                              |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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

| dilluns                                                                                                                                                                                                | dimarts                                                                                                                                                               | dimecres                                                                                                                                                                                                           | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | divendres                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                        | 1<br>Festiu                                                                                                                                                           | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                                        | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4<br>Festiu                                                                                                                                                  |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                                                            | 8<br>Festiu                                                                                                                                                           | 9<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br>Arròs amb verdures<br>amb xampinyó, floricol i carabasseta<br>Capritxos arrebossats<br>de pota<br>Fruita permesa                                                                 | 10<br>Amanida completa amb ou<br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br>Macarrons integrals amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge<br>amb carn picada de porc i tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11<br>LLENTIES ECO amb verdures<br>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br>Filet de lluç a la riojana<br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita permesa |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br>Crema mediterrània<br>amb carabasseta, porro, safanòria i ceba<br>Llom al forn amb samfaina torrada<br>amb hortalisses<br>Fruita permesa                            | 15<br>Olleta de cigrons amb verdures temporada<br>Cuixa de pollastre a les herbes provençals<br>al forn<br>Fruita permesa                                             | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br>Espaguetis integrals a la toscana<br>amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge<br>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols<br>al forn amb all i julivert<br>Fruita permesa | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Llentilles de l'horta<br>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br>Pizza prosciutto<br>de york i formatge amb tomaca<br>Fruita permesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br>Arròs amb salsa de tomaca<br>Truita de creïlla i carabasseta<br>Fruita permesa                                            |
| 21<br>LLENTILLES ECO a la jardineria<br>amb ceba, safanòria i carabasseta<br>Bacallà arrebossat<br>Fruita permesa                                                                                      | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br>Macarrons integrals a la italiana<br>amb tomaca i formatge<br>Gulash de titot<br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita permesa | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br>Fesols a l'hortolana<br>amb verdures<br>Truita espanyola<br>amb creïlla i ceba<br>Fruita permesa                                                                                   | 24<br>Amanida mediterrània<br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina<br>Arròs amb faves i alls tendres<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Crema de creïlla i porro<br>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona<br>al forn<br>Fruita permesa            |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br>Sopa castellana amb fideus integrals<br>d'au amb ou<br>Mandonguilles a la santanderina<br>carn de au i porc al forn amb salsa de safanòria i ceba<br>Fruita permesa | 29<br>Crema de llegums<br>de cigrons amb hortalisses<br>Cuixa de pollastre rostit<br>al forn<br>Fruita permesa                                                        | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br>Arròs amb bledes<br>Truita de creïlla<br>Fruita permesa                                                                                                                     | INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS<br>/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:<br>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. |                                                                                                                                                              |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                    | martes                                                                         | miércoles                                                                           | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | 1<br>Festivo                                                                   | 2<br>Festivo                                                                        | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>Festivo                                                              |
| 7<br>Festivo                                                                             | 8<br>Festivo                                                                   | 09<br>Arroz hervido<br>Filete de abadejo al caldo corto al horno<br>Fruta permitida | 10<br>Pasta hervida<br>Muslo de pollo al horno<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11<br>Crema de champiñón<br>Filete de merluza al horno<br>Fruta permitida |
| 14<br>Crema de patata<br>Pechuga de pollo en su jugo<br>Fruta permitida                  | 15<br>Crema de espinacas<br>Muslo de pollo rustido al horno<br>Fruta permitida | 16<br>Espaguetis hervida<br>Abadejo al horno<br>Fruta permitida                     | 17<br>Crema de champiñón<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18<br>Arroz blanco al horno<br>Tortilla francesa<br>Fruta permitida       |
| 21<br>Crema de espinacas<br>Filete de merluza al caldo corto al horno<br>Fruta permitida | 22<br>Pasta hervida<br>Pechuga de pollo en su jugo<br>Fruta permitida          | 23<br>Crema de champiñón<br>Tortilla francesa<br>Fruta permitida                    | 24<br>Arroz hervido<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Fruta permitida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25<br>Crema de patata<br>Muslo de pollo al horno<br>Fruta permitida       |
| 28<br>Sopa de ave con fideos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Fruta permitida         | 29<br>Crema de espinacas<br>Muslo de pollo asado al horno<br>Fruta permitida   | 30<br>Arroz blanco al horno<br>Tortilla francesa<br>Fruta permitida                 | <p>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.</p> |                                                                           |



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

**Arròs bollit**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
al forn  
Fruita permesa

10

**Pasta bollida**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita permesa

11

**Crema de xampinyó**  
**Filet d lluç al forn**  
Fruita permesa

14

**Crema de creïlla**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita permesa

15

**Crema d'espinacs**  
**Cuixa de pollastre rostit**  
al forn  
Fruita permesa

16

**Espaguetis bollida**  
**Abadejo al forn**  
Fruita permesa

17

**Crema de xampinyó**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita permesa

18

**Arròs blanc al forn**  
**Truita francesa**  
Fruita permesa

21

**Crema d'espinacs**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
al forn  
Fruita permesa

22

**Pasta bollida**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita permesa

23

**Crema de xampinyó**  
**Truita francesa**  
Fruita permesa

24

**Arròs bollit**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita permesa

25

**Crema de creïlla**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita permesa

28

**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
al forn  
Fruita permesa

29

**Crema d'espinacs**  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita permesa

30

**Arròs blanc al forn**  
**Truita francesa**  
Fruita permesa

**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.



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

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



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

| lunes                                                                                                                                                                                       | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                             | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                          | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>Festivo                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Abadejo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada   |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la vizcaína</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada      | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta de temporada      | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                                | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                                   | <p>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.</p> |                                                                                                                                                                  |

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs en verdres de temporada**  
amb carabasseta, xampinyó, safanòria  
**Abadejo en salsa de porros**  
al forn  
Fruita de temporada

10

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Macarrons integrals saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
logurt

11

Lletuga, dacsa, olives  
**Llentilles amb verdres**  
**Filet de lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

14

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània**  
amb hortalisses  
**Llom amb samfaina torrada**  
al forn amb hortalisses  
Fruita de temporada

15

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Olleta de cigrons amb verdres de temporada**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Espaguetis integrals toscana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Llentilles de l'horta**  
amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

21

Lletuga, safanòria, olives  
**Llentilles a la jardineria**  
amb verdres  
**Filet de lluç a la biscaïna**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

22

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrones integrales a la italiana**  
amb tomaca  
**Gulash de titot**  
al forn amb verduretes  
Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsa, olives  
**Fesols amb hortalisses**  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita de temporada

24

**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina  
**Arròs amb faves i alls tendres**  
logurt

25

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de creïlla i porro**  
**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona**  
al forn  
Fruita de temporada

28

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus integrals**  
**Mandonguilles d'au a la santanderina**  
al forn amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita de temporada

29

Lletuga, cogombre, dacsa  
**Crema de llegums**  
de cigrons amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs en verdres**  
**Truita de creïlles**  
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdres, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'òmega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic



### SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

### CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

| lunes                                                                                                                                                 | martes                                                                                                                                                                             | miércoles                                                                                                                                                                     | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       | 1 Festivo                                                                                                                                                                          | 2 Festivo                                                                                                                                                                     | 3 Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 Festivo                                                                                                                                              |
| 7 Festivo                                                                                                                                             | 8 Festivo                                                                                                                                                                          | 9 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Calabacín rebozado</b><br>Fruta de temporada                 | 10 <b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas<br><b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b><br>con tomate<br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Tumbet mallorquín</b><br>patatas al horno con tomate y hortalizas<br>Fruta de temporada |
| 14 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Calabacín rehogado con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 15 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Cous cous con verduras salteadas</b><br>Fruta de temporada                                  | 16 Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con hortalizas<br><b>Brócoli paraíso</b><br>salteado con patata, ajo y perejil<br>Fruta de temporada | 17 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza vegetal</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Garbanzos al pimentón</b><br>Fruta de temporada                                   |
| 21 Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Fingers vegetales 3 colores</b><br>Fruta de temporada           | 22 Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Guisantes salteados con tomate</b><br>Fruta de temporada                              | 23 Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Patatas al ajillo</b><br>Fruta de temporada                                                                   | 24 <b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Salteado de verduras con quinoa</b><br>Fruta de temporada                    |
| 28 Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa minestrone con fideos integrales</b><br>sopa de verduras<br><b>Burguer de espinacas</b><br>Fruta de temporada  | 29 Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada | 30 Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Quinoa salteada con hortalizas</b><br>Fruta de temporada                                                  | <p>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.</p> |                                                                                                                                                        |

- 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.



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

## CONSSELLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

| dilluns                                                                                                                                                    | dimarts                                                                                                                                                                            | dimecres                                                                                                                                                                                | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | divendres                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                            | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                        | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                             | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4<br>Festiu                                                                                                                                                 |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                        | 9<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs en verdures de temporada</b><br>amb carabasseta, xampinyó, safanòria<br><b>Carabasseta arrebossada</b><br>Fruita de temporada                | 10<br><b>Amanida completa</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Macarrons integrals saltats amb hortalisses</b><br>amb tomaca<br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llenties amb verdures</b><br><b>Tumbet mallorquí</b><br>creïlles al forn amb tomaca i hortalisses<br>Fruita de temporada |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Carabasseta ofegada amb guarnició d'arròs</b><br>Fruita de temporada | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cous cous amb verdures saltejades</b><br>Fruita de temporada                            | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Bròquil paradís</b><br>saltat amb poma, all i julivert<br>Fruita de temporada | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llenties de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza vegetal</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Garbanzos al pimentón</b><br>Fruita de temporada                                  |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llenties a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Fingers vegetals 3 colors</b><br>Fruita de temporada             | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Pèsols saltats amb tomaca</b><br>Fruita de temporada                             | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Creïlles a l'all</b><br>Fruita de temporada                                                                         | 24<br><b>Amanida mediterrània</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Arròs amb faves i alls tendres</b><br>Gelatina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Saltat de verdures amb quinoa</b><br>Fruita de temporada                       |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Sopa minestrone amb fideus integrals</b><br>sopa de verdures<br><b>Burguer d'espínacs</b><br>Fruita de temporada     | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs</b><br>Fruita de temporada | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs en verdures</b><br><b>Quinoa saltada amb hortalisses</b><br>Fruita de temporada                                                         | <p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:<br/>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.</p> |                                                                                                                                                             |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

## CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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.

| lunes                                                                                                                                                                                       | martes                                                                                                                                                                   | miércoles                                                                                                                                                                                      | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | 1<br>Festivo                                                                                                                                                             | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                   | 3<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4<br>Festivo                                                                                                                                                     |
| 7<br>Festivo                                                                                                                                                                                | 8<br>Festivo                                                                                                                                                             | 9<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con verduras de temporada</b><br>con calabacín, champiñón, zanahoria<br><b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 10<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas<br><b>Macarrones integrales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Pechuga de pollo a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada    |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema mediterránea</b><br>con hortalizas<br><b>Lomo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada                               | 15<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Olleta de garbanzos con verduras de temporada</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espaguetis integrales toscana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Magro con ajetes</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                               | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Lentejas de la huerta</b><br>con hortalizas<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                                 |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Magro con hortalizas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                         | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>con tomate<br><b>Gulash de pavo</b><br>al horno con verduritas<br>Fruta de temporada      | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                                                         | 24<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con habas y ajetes</b><br>Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos integrales</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada | 29<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>de garbanzos con hortalizas<br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                 | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                                                            | 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. |                                                                                                                                                                  |



### SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera i pruna

### CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

| dilluns                                                                                                                                                                                 | dimarts                                                                                                                                                                     | dimecres                                                                                                                                                                                         | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | divendres                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                      | 3<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4<br>Festiu                                                                                                                                                          |
| 7<br>Festiu                                                                                                                                                                             | 8<br>Festiu                                                                                                                                                                 | 9<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs en verdures de temporada</b><br>amb carabasseta, xampinyó, safanòria<br><b>Pit de pollastre amb salsa de porros</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 10<br><b>Amanida completa</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Macarrons integrals saltats amb pollastre</b><br>amb tomaca<br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Llentilles amb verdures</b><br><b>Pit de pollastre a la de la rioja</b><br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita de temporada |
| 14<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Crema mediterrània</b><br>amb hortalisses<br><b>Llom amb samfaina torrada</b><br>al forn amb hortalisses<br>Fruita de temporada                   | 15<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</b><br><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b><br>al forn<br>Fruita de temporada | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espaguetis integrals toscana</b><br>amb tomaca i hortalisses<br><b>Magre amb alls tendres</b><br>al forn<br>Fruita de temporada                           | 17<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Llentilles de l'horta</b><br>amb hortalisses<br><b>Pizza de pernil</b><br>amb tomaca<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br>Fruita de temporada                                 |
| 21<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Llentilles a la jardineria</b><br>amb verdures<br><b>Magre amb hortalisses</b><br>al forn<br>Fruita de temporada                                 | 22<br>Lletuga, llombarda, dacsa<br><b>Macarrones integrales a la italiana</b><br>amb tomaca<br><b>Gulash de titot</b><br>al forn amb verduretes<br>Fruita de temporada      | 23<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Fesols amb hortalisses</b><br><b>Truita espanyola</b><br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada                                                            | 24<br><b>Amanida mediterrània</b><br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives<br><b>Arròs amb faves i alls tendres</b><br>logurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Crema de creïlla i porro</b><br><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llimona</b><br>al forn<br>Fruita de temporada |
| 28<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Sopa d'au amb fideus integrals</b><br><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b><br>al forn amb salsa de safanòria i ceba<br>Fruita de temporada | 29<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b><br>de cigrons amb hortalisses<br><b>Cuixa de pollastre torrat</b><br>al forn<br>Fruita de temporada               | 30<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>Arròs en verdures</b><br><b>Truita de creïlles</b><br>Fruita de temporada                                                                              | <p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b><br/>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.</p> |                                                                                                                                                                      |

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 los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES



**VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE**

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE

| ALÉRGENOS                          |  (1)<br>CONTIENE GLUTEN |  CRUSTACEOS |  HUEVOS |  PESCADO |  CACAHUETES |  SOJA |  LÁCTEOS |  FRUTOS DE CÁSCARA (2) |  APIO |  MOSTAZA |  GRANOS DE SEMEJO |  E-X<br>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3) |  MOLUSCOS |  ALTRAMUCCES |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1º PLATOS</b>                   |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                 |
| ARROZ CON ACELGAS                  | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| ARROZ CON SETAS Y BACÓN AHUMADO    | X                                                                                                        | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                         | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                           | X                                                                                                         | X                                                                                        | X                                                                                           | X                                                                                                    | X                                                                                                                           | X                                                                                            | X                                                                                               |
| ENSALADA CAMPERA                   |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                 |
| ARROZ ROSSEIAT                     | X                                                                                                        | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                         |                                                                                              | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           | X                                                                                            |                                                                                                 |
| PATATAS AL GRATÉN                  | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                           | X                                                                                                         |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| FIDEOS A LA CAZUELA CON PESCADO    | X                                                                                                        | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                         |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                             | X                                                                                            |                                                                                                 |
| ENSALADA DE GARBANZOS MEDITERRÁNEA | X                                                                                                        | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                         |                                                                                              |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           | X                                                                                            |                                                                                                 |
| ARROZ TRES DELICIAS                | X                                                                                                        | ①                                                                                            | X                                                                                        | ①                                                                                         |                                                                                              | X                                                                                        | X                                                                                           | ①                                                                                                         | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS Y ATÚN | X                                                                                                        | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                         |                                                                                              |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           | X                                                                                            |                                                                                                 |
| ESPIRALES SALTEADOS CON HORTALIZAS | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           |                                                                                              | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| ARROZ CON SETAS                    | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK   | X                                                                                                        | ①                                                                                            | X                                                                                        | ①                                                                                         |                                                                                              | X                                                                                        | X                                                                                           | ①                                                                                                         | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| LENTEJAS CON VERDURAS              | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| ARROZ CON VERDURAS                 | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           |                                                                                              |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                           | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| ACELGAS A LA CATALANA              |                                                                                                          |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                           | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |
| FIDEUÀ DE PESCADO                  | X                                                                                                        | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                         |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                                             | X                                                                                            |                                                                                                 |
| MACARRONES AL PESTO DE ALBAHACA    | X                                                                                                        |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                            | X                                                                                        | X                                                                                           | X                                                                                                         |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.



**IRCO**  
RESTAURACIÓN COLECTIVA

**VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE**

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.  
(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.  
(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

**VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE**

| ALÉRGENOS                                                        | (1)                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                        | (2)                                                                                             |                                                                                                    | (3) |  |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|                                                                  | <br>CONTIENE<br>GLUTEN | <br>CRUSTACEOS | <br>HUEVOS | <br>PESCADO | <br>CACAHUETES | <br>SOJA | <br>LÁCTEOS | <br>FRUTOS<br>DE CÁSCARA | <br>APIO | <br>MOSTAZA | <br>GRANOS<br>DE SESAMO | <br>DÍOXIDO DE AZUFRE<br>Y SULFITOS | <br>MOLUSCOS | <br>ALTRAMUICES |     |  |
| 2º PLATOS:                                                       |                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| MUSLO DE POLLO A LA CAZADORA                                     | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| CROQUETAS DE POLLO                                               | ×                                                                                                       | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                            | ×                                                                                                | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                           | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                          | ×                                                                                                                      | ×                                                                                               | ×                                                                                                  |     |  |
| TORTILLA ESPAÑOLA                                                |                                                                                                         |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA                                   | ×                                                                                                       | ×                                                                                               |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                      | ×                                                                                               |                                                                                                    |     |  |
| HAMBURGUESA EN SALSA LIONESA                                     | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| TORTILLA DE PATATA                                               |                                                                                                         |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| CAPRICHOS REBOZADOS                                              | ×                                                                                                       | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      | ×                                                                                               |                                                                                                    |     |  |
| MACARRONES INTEGRALES CON SALSA BOLOÑESA<br>GRATINADOS CON QUESO | ×                                                                                                       | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                           | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      | ×                                                                                               |                                                                                                    |     |  |
| FILETE DE MERLUZA A LA RIOJANA                                   | ×                                                                                                       | ×                                                                                               |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                      | ×                                                                                               |                                                                                                    |     |  |
| LOMO AL HORNO CON PISTO                                          | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES                         | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| FILETE DE ABADEJO EN SALSA MERY CON GUIANTES                     | ×                                                                                                       | ×                                                                                               |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                      | ×                                                                                               |                                                                                                    |     |  |
| PIZZA PROSCUITO                                                  | ×                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN                                   |                                                                                                         |                                                                                                 | ×                                                                                           | ①                                                                                            |                                                                                                  | ①                                                                                           | ①                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| BACALAO REBOZADO                                                 | ×                                                                                                       | ×                                                                                               |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                  | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |     |  |
| GULASH DE PAVO                                                   | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| ARROZ CON HABAS Y AJETES                                         | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| LOMO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN                    | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              | ×                                                                                                | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                           | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA                                     |                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                  | ×                                                                                           |                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |
| MUSLO DE POLLO ASADO                                             | ×                                                                                                       |                                                                                                 | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                  |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                             | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                    |     |  |

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

**VALENCIA CATERING SEPTIEMBRE**

| ALÉRGENOS                                                 | <br>CONTIENE<br>GLÚTEN | <sup>(1)</sup><br><br>CRUSTÁCEOS | <br>HUEVOS | <br>PESCADO | <br>CACAHUETES | <br>SOJA | <br>LÁCTEOS | <sup>(2)</sup><br><br>FRUTOS<br>DE CÁSCARA | <br>APO | <br>MOSTAZA | <br>GRANOS<br>DE SESAMO | <sup>(3)</sup><br><br>DÍOXIDO DE AZÚFRE<br>Y SULFITOS | <br>MOLUSCOS | <br>ALTRAMUCCES |  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2º PLATOS:                                                |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| MAGRO AL CURRY                                            | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                                             | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| TORTILLA DE JAMÓN SERRANO                                 |                                                                                                         |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| MERLUZA EN ESCABECHE                                      | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| LOMO A LA ANTIGUA                                         | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                                             | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| PIZZA DE VERDURAS Y HUEVO DURO                            | ×                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA                           | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| POLLO EN ADOBO                                            | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                                             | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| TORTILLA DE ATÚN                                          |                                                                                                         | ×                                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| FILETE DE MERLUZA AL VAPOR                                | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| TORTILLA DE ESPINACAS                                     |                                                                                                         |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| PERCA EN SALSA                                            | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| SALTEADO DE MAGRO CON HORTALIZAS                          | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          | x                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| ABADEJO EN SALSA VERDE                                    | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| MUSLO DE POLLO AL HORNO                                   | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| TORTILLA DE YORK                                          | ×                                                                                                       | ①                                                                                                                 | ×                                                                                           | ①                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ①                                                                                                                             | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| PAVO A LAS FINAS HIERBAS                                  | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| LACÓN EN ACEITE DE OLIVA                                  | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              | ×                                                                                               | ×                                                                                           | ×                                                                                              | ×                                                                                                                             | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| FILETE DE MERLUZA AL ENELDO                               | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| TORTILLA DE PIMIENTOS                                     |                                                                                                         |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| ROTÍ DE PAVO ASADO                                        | ×                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN                                 | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| PERCA AL ENELDO                                           | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL                 |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                    |  |
| ABADEJO AL CALDO CORTO / FILETE DE ABADEJO AL CALDO CORTO | ×                                                                                                       | ×                                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                            |                                                                                                 | ×                                                                                           | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        | ×                                                                                               |                                                                                                    |  |
| PAVO ASADO                                                | ×                                                                                                       |                                                                                                                   | ×                                                                                           |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                             | ×                                                                                              |                                                                                                                               | ×                                                                                          | ×                                                                                              |                                                                                                            | ×                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                    |  |

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.



**IRCO**  
RESTAURACIÓN COLECTIVA

| ALÉRGENOS                                                                                     |   |  CONTIENE GLUTEN |  CRUSTÁCEOS |  HUEVOS |  PESCADO |  CACAHUETES |  SOJA |  LÁCTEOS |  FRUTOS DE CÁSCARA |  APIO |  MOSTAZA |  GRANOS DE SESAMO |  DÍOXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS |  MOLUSCOS |  ALTRAMUICES |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>2º PLATOS:</b>                                                                             |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| FILETE DE MERLUZA EN SALSA MERY                                                               | X | X                                                                                                 |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| TORTILLA FRANCESA                                                                             |   |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| ABADEJO EN ESCABECHE                                                                          | X | X                                                                                                 |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| TORTILLA PAISANA                                                                              |   |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| LOMO RÚSTIDO                                                                                  | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | x                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| MUSLO DE POLLO ASADO                                                                          | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO                                                                   | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| FILETE DE ABADEJO AL VAPOR                                                                    | X | X                                                                                                 |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| MACARRONES INTEGRALES SALTEADOS CON POLLO                                                     | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| FILETE DE MERLUZA AL HORNO                                                                    | X | X                                                                                                 |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| LOMO AL HORNO                                                                                 | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | x                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| PIZZA VEGETAL                                                                                 | X |                                                                                                   |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN                                                                    | X | X                                                                                                 |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| FIAMBRE DE PAVO Y QUESO                                                                       |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| LOMO SAJONIA TROCEADO EN SALSA                                                                | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| LOMO ADOBADO TROCEADO RUSTIDO                                                                 | X |                                                                                                   | X                                                                                            |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       | X                                                                                        | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| VARITAS DE MERLUZA                                                                            | X | X                                                                                                 | X                                                                                            | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| RODAJA DE MERLUZA                                                                             | X | X                                                                                                 | X                                                                                            | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          | X                                                                                           |                                                                                                      | X                                                                                                                | X                                                                                            |                                                                                                 |  |
| ORLY DE MERLUZA RELLENA DE YORK Y QUESO                                                       | X |                                                                                                   |                                                                                              | X                                                                                        |                                                                                           | X                                                                                             | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| <b>OTROS:</b>                                                                                 |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate) |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| <b>POSTRES:</b>                                                                               |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| YOGUR                                                                                         |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               | X                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
| FRUTA                                                                                         |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |
|                                                                                               |   |                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                 |  |

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



| lunes                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                | miércoles                                                                                                                                                     | jueves                                                                                                                                                                            | viernes                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                            | 1<br><b>Ensalada de alubias blancas y atún</b><br>con hortalizas<br><b>Filete de merluza al vapor</b><br>Fruta de temporada           | 2<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Espirales salteadas con hortalizas</b><br>con tomate y queso<br><b>Tortilla de espinacas</b><br>Fruta de temporada      | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Arroz con setas</b><br><b>Perca en salsa</b><br>Fruta de temporada                                                                          | 4<br>Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Judías verdes salteadas con york</b><br><b>Salteado de magro con hortalizas</b><br>Fruta de temporada              |
| 7<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Lentejas con verduras</b><br><b>Abadejo en salsa verde</b><br>Fruta de temporada                                     | 8<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Muslo de pollo al horno</b><br>Fruta de temporada               | 9<br><b>Ensalada de garbanzos mediterránea</b><br>con hortalizas y atún<br><b>Tortilla de york</b><br>Fruta de temporada                                      | 10<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Acelgas a la catalana</b><br><b>Pavo a las finas hierbas</b><br>Yogur                                                                | 11<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Fideuá de pescado</b><br>con merluza<br><b>Lacón en aceite de oliva</b><br>Fruta de temporada                         |
| 14<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Macarrones al pesto de albahaca</b><br>con tomate y queso<br><b>Filete de merluza al eneldo</b><br>Fruta de temporada | 15<br>Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla de pimientos</b><br>Fruta de temporada               | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Guisantes rehogados con cebolla</b><br><b>Roti de pavo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                     | 17<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Tumbet mallorquin</b><br>patatas al horno con tomate y hortalizas<br><b>Pechuga de pollo al limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 18<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Alubias viudas</b><br>con patata, zanahoria y calabacín<br><b>Perca al eneldo</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| 21<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Arroz negro</b><br><b>Queso fresco con rodaja de tomate natural</b><br>Fruta de temporada                           | 22<br>Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Hervido valenciano</b><br><b>Abadejo al caldo corto</b><br>Fruta de temporada                     | 23<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Espaguetis napolitana</b><br>con tomate, cebolla, zanahoria y puerro<br><b>Pavo asado</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 24<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Espinacas a la crema</b><br><b>Filete de merluza en salsa mery</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Yogur                            | 25<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Estofado de garbanzos</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta de temporada                                   |
| 28<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Lentejas campesinas</b><br><b>Abadejo en escabeche</b><br>Fruta de temporada                                          | 29<br>Lechuga, maíz, pepino<br><b>Macarrones con tomate y calabacín</b><br>con queso<br><b>Tortilla paisana</b><br>Fruta de temporada | 30<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Menestra de verduras</b><br><b>Lomo rustido</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |