

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
SETMANA 1	Menjar	1ºBajoquetes verds amb creïlla 2ºPollastre al forn amb Carlota i cogombre de guarnició Plàtan	1ºAmanida completa de pasta tricolor. Opcional: ceba i pebrot roig 2ºTruita francesa amb tomaca trinxada Melo d' Alger	1ºCrema de cigrons 2ºSalmó al forn amb enciam i tomaca de guarnició Pera	1ºAmanida de fulla de roure, tomaca, ceba i carlota. 2ºEstofat de vedella amb creïlles i verdures Freses	1ºAmanida d'enciam, cogombre, canonges i olives 2ºFideuá marinera amb tonyina Fruita/iogurt				
		Energia: 566,9 Kcal Glúcids: 62,5 g Lípids: 24,9 g Proteïnes: 23,3 g	Al·lèrgens: 1º sulfits. Pot contenir ou, api, soia i crustaci	Energia: 616,4 Kcal Glúcids: 53,3 g Lípids: 37,1 g Proteïnes:17,3 g	Al·lèrgens: 1º gluten, peix i sulfits. Pot contenir ou. 2º ou	Energia: 761,8 Kcal Glúcids: 77,9 g Lípids: 34,4 g Proteïnes:35,1 g	Al·lèrgens: 1º sulfits. 2ºpeix	Energia: 545.1 Kcal Glúcids: 48.1 g Lípids: 28,0 g Proteïnes:16,6 g	Al·lèrgens: 2º sulfits	Energia: 769,8 Kcal Glúcids: 83,1 g Lípids: 31,0 g Proteïnes:26,9 g
	Sopar	Regirat de xampinyó, ou i espinacs	Wok de relom de porc i verdures (carlota, ceba, carbassó...)	Llom amb verdures i creïlla	Truita francesa en pa integral i tomaca	Sopa. Hamburguesa casolana de vedella.				
SETMANA 2	Menjar	1ºAmanida de tomaca, enciam i tonyina 2ºMacarrons amb verdures i tomaca. Formatge (opcional) Poma	1ºLlenties amb verdures 2ºTruita de carbassó Melo d' Alger	1ºArròs tres delícies 2ºHamburguesa amb bastons de carlota Freses Maionesa, ketchup i/o mostassa opcional	1ºPuré de verdures 2ºBacallà al forn amb creïlles fregides Meló	1ºAmanida murciana (tomaca, tonyina, olives negres, ou dur i una mica de ceba) 2ºMandonguilles amb pèsols i arròs blanc de guarnició Fruita/Gelat*				
		Energia: 686.4 Kcal Glúcids: 90.3 g Lípids:25,4 g Proteïnes: 24.4 g	Al·lèrgens: 1º peix 2º gluten i lactosa. Pot contenir traces d'ou	Energia: 674.4 Kcal Glúcids: 70.5 g Lípids: 28,6 g Proteïnes: 33.8 g	Al·lèrgens: 1º sulfits 2º ou	Energia: 715.5 Kcal Glúcids: 56.5 g Lípids: 36.4 g Proteïnes: 40,5 g	Al·lèrgens: 1º ou i soia 2º soia, llet i sulfits Maionesa: soia, ou. Mostassa: mostassa i sulfits	Energia: 686.7Kcal Glúcids: 79.7g Lípids: 27.8 g Proteïnes: 30,0 g	Al·lèrgens: 1º sulfits 2º peix i sulfits	Energia: 697,9 Kcal Glúcids: 60,6g Lípids: 33,9 g Proteïnes: 37,4 g
	Sopar	Lluç i puré de creïlla	Pit de pollastre de pollastre plena de formatge i espinacs	Ensalada russa Pescat	Gaspatxo andalús Entrepà de pernil i formatge	Entrepà de tonyina, enciam i tomaca. Verdura a la planxa				

* Gelat: conté llet, gluten, ou, fruits de pela, cacauet i soia

S'oferirà una segona opció de fruita segons la disponibilitat de la temporada. El iogurt i el gelat sempre són un complement a la fruita però mai un substitut.

Les verdures de guisats i sofregits poden variar en funció de l'estació i la disponibilitat setmanal, no veient afectat el valor nutricional del plat. Tots els menús aniran acompanyats de pa (40 g).

En compliment del reglament (UE) 1169/2011, el centre té a la seua disposició tota la informació detallada de la presència d'al·lèrgens i/o intoleràncies de tots els plats.

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA 3	Menjar	1ºAmanida d'enciam, cogombre, pebrot roig, tomaca i carlota 2ºLasanya de carn Meló d'Alger		1ºCrema de carbassó 2ºEspagueti amb tonyina Formatge (opcional) Pera		1ºAmanida César: enciam iceberg, enciam fulla de roure, olives, pollastre, picatostes, formatge i salsa César 2º Arròs a banda		1ºPotatge de cigrons 2ºTomaca i cogombre trinxat amb salsitxa casolana Plàtan		1ºEnsalada russa 2ºSalmó al forn amb xampinyons de guarnició. Fruita/iogurt	
		Energia: 784,8 Kcal Glúcids: 79,3 g Lípids: 33,6 g Proteïnes: 42,1 g	Al·lèrgens: 2º gluten i llet	Energia: 799,9 Kcal Glúcids: 117,7 g Lípids: 22,8 g Proteïnes: 31,3 g	Al·lèrgens: 1º llet i sulfits 2º gluten, peix i llet. Pot contenir traces d'ou	Energia: 854,2 Kcal Glúcids: 85,3 g Lípids: 34,6 g Proteïnes: 35,9 g	Al·lèrgens: 1º sulfits, gluten, llet. Salsa: llet, ou i soia 2º peix, crustacis i mol·luscs	Energia: 808,7 Kcal Glúcids: 73,6 g Lípids: 43,6 g Proteïnes: 31,1 g	Al·lèrgens: 1º sulfits 2º sulfits i llet	Energia: 762,5 Kcal Glúcids: 45,4g Lípids:45,1 g Proteïnes: 44,0 g	Al·lèrgens: 1º sulfits, ou, soia i peix 2º peix. Pot contenir sulfits logurt: llet
	Sopar	Gaspatxo. Faixa (pollastre, pebrots, tomaca...)		Sopa de verdures Truita francesa		Mini hamburgueses de bacallà i verdura Purè de creïlla		Entrepà de pernil i tomaca		Amanida. Crepes de pollastre, porro i formatge	
SETMANA 4	Menjar	1ºCrema de verdures amb picatostes 2ºPollastre al curri amb arròs de guarnició Meló		1ºOlleta 2ºCalamar arrebossat amb enciam Meló d'Alger		1ºAmanida agridolça (tomaca, enciam iceberg, cogombrets, carlota i vinagreta de mel) 2º Paella de magre amb verdures Préssec		1ºAmanida de pasta tricolor amb dacs, formatge, carlota i olives. 2ºLluç amb pèsols Poma		1ºBullit: creïlla, bajoqueta verda, ceba i carlota 2ºPizza de mozzarella, pernil i xampinyó (casolana) Fruita/Gelat*	
		Energia: 650,5 Kcal Glúcids: 78,2 g Lípids: 21,1g Proteïnes: 37,4 g	Al·lèrgens: 1º gluten i sulfits 2º llet	Energia: 628,5 Kcal Glúcids: 70,5 g Lípids: 26,9 g Proteïnes: 26,4g	Al·lèrgens: 2º mol·luscs, peix, gluten, llet i ou. Pot contenir traces de sulfits i crustacis	Energia: 746,9 Kcal Glúcids: 88,3 g Lípids: 34,2 g Proteïnes: 22,2 g	Al·lèrgens: 1º sulfits i mostassa 2º api	Energia: 642,8 Kcal Glúcids: 52,5 g Lípids: 32,7 g Proteïnes: 34,7 g	Al·lèrgens: 1º gluten, llet i sulfits. Pot contenir ou. 2º peix	Energia: 669,6 Kcal Glúcids: 78.4 g Lípids: 30,4 g Proteïnes: 21.1 g	Al·lèrgens: 1º sulfits 2º gluten, llet i soia. Traces d'ou, peix, mostassa, sèsam, sulfits, fruita seca de trencara i api
	Sopar	Salmó al forn amb verdures rostides		Amanida d'alvocat i truita francesa		Suc de carlota i sándwich mixt		Regirat amb xampinyons i gambes Arròs		Amanida completa, croquetes de bacallà	

*Gelats: conté llet, gluten, ou, fruits de pela, cacauet i soia

S'oferirà una segona opció de fruita segons la disponibilitat de la temporada. El iogurt i el gelat sempre són un complement a la fruita però mai un substitut.

Les verdures de guisats i sofregits poden variar en funció de l'estació i la disponibilitat setmanal, no veient afectat el valor nutricional del plat. Tots els menús aniran acompanyats de pa (40 g).

En compliment del reglament (UE) 1169/2011, el centre té a la seua disposició tota la informació detallada de la presència d'al·lèrgens i/o intoleràncies de tots els plats.