

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
SETMANA 1	Menjar	1º Amanida de fulla de roure, tomaca, cogombre i carlota. 2º Estofat de vedella amb creïlles i verdures Freses	1º Cigrons estofats 2º Ou dur amb tomaca trinxada Pera	1º Amanida completa de pasta tricolor. Opcional: ceba i pebrot roig 2º Salmó al forn amb enciam i tomaca de guarnició Melo d'Alger	1º Pésols saltats amb tacs de pernil 2º Pollastre al forn amb Carlota i cogombre de guarnició Plàtan	1º Amanida d'encisam, canonges, anous, maiz, olives i ou dur 2º Fideuá marinera amb tonyina Fruita/iogurt All i oli** opcional				
		Energia: 654,1 Kcal Glúcidos: 73,0 g Lípids: 28,0 g Proteínas: 32,7 g	Al-lergògens: 2º sulfits	Energia: 693.5 Kcal Glúcidos: 72.5 g Lípids: 32.5 g Proteínas: 27.8 g	Al-lergògens: 1º Sulfits. 2º Ou	Energia: 615,3 Kcal Glúcidos: 54.0 g Lípids: 33.2 g Proteínas: 25.0 g	Al-lergògens: 1º gluten, peix i sulfits. Pot contenir ou. 2º Peix	Energia: 592,3 Kcal Glúcidos: 68,8 g Lípids: 22,96g Proteínas: 24,1 g	Al-lergògens: 1º Sulfits	Energia: 792.8 Kcal Glúcidos: 79,1 g Lípids: 31.0 g Proteínas: 28.3 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	1º Amanida de tomaca, enciam, Tonyina i ametles 2º Macarrons amb verdures i tomaca. Formatge (opcional) Poma	1º Llenties amb verdures 2º Truita de carbassó Melo d'Alger	1º Arròs tres delícies 2º Hamburguesa amb bastons de carlota Freses Maionesa, ketchup i/o mostassa opcional	1º Amanida de llegums (fesols, encisam, tomaca, cogombre, coriandre, llima) Opcional: pimentó roig i ceba 2º Bacallà al forn amb creïlles fregides Meló	1º Amanida d'encisam, tomaca cherry, cogombre, maiz, carlota, ou dur i olives 2º Mandonguilles en salsa casolana de tomaca amb quinoa Fruita/Gelat*				
		Energia: 759.6 Kcal Glúcidos: 94.7 g Lípids: 30.9 g Proteínas: 25.6 g	Al-lergògens: 1º Peix, fruits de corfa 2º gluten i lactosa. Pot contenir traces d'ou	Energia: 753.5 Kcal Glúcidos: 62.7 g Lípids: 40.6 g Proteínas: 34.5 g	Al-lergògens: 1º Sulfits 2º Ou	Energia: 715.5 Kcal Glúcidos: 56.5 g Lípids: 36.4 g Proteínas: 40,5 g	Al-lergògens: 1º ou i soia 2º sulfits Maionesa: soia, ou. Mostassa: mostassa i sulfits	Energia: 693.2Kcal Glúcidos: 76.3g Lípids: 26.8 g Proteínas: 33,0 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º peix i sulfits	Energia: 644.2 Kcal Glúcidos: 58.1g Lípids: 31.3g Proteínas: 28.2g
	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				

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

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	1ª Crema de carbassó 2ª Truita de creïlles amb amanida de llentilles amb carlota, col llombarda, cebollí i orenga Pera	1ª Olla de cigrons 2ª Tomaca i cogombre trinxat amb salsitxa casolana Plàtan	1ª Amanida César: enciam iceberg, enciam fulla de roure, olives, pollastre, picatostes, formatge i salsa César 2ª Arròs a banda	1ª Amanida d'enciam, cogombre, maiz, tomaca i carlota 2ª Lasanya de carn Meló d'Alger	1ª Ensalada russa 2ª Salmó al forn amb sèsam torrat, salsa de soja i pimentons del padró Fruita/iogurt				
		Energia: 652,3 Kcal Glúcids: 63,2 g Lípids: 31,4 g Proteïnes: 28,7 g	Al·lèrgens: 1ª Llet i sulfits 2ª Ou, sulfits i fruits de corfa	Energia: 808,7 Kcal Glúcids: 73,6 g Lípids: 43,6 g Proteïnes: 31,1 g	Al·lèrgens: 1ª Sulfits 2ª Sulfits	Energia: 854,2 Kcal Glúcids: 85,3 g Lípids: 34,6 g Proteïnes: 35,9 g	Al·lèrgens: 1ª sulfits, gluten, llet. Salsa: llet, ou i soia 2ª peix, crustacis i mol·luscs	Energia: 869,0 Kcal Glúcids: 95,8 g Lípids: 34,6 g Proteïnes: 44,4 g	Al·lèrgens: 2ª Gluten i llet. Pot contenir traces d'ou	Energia: 762,5 Kcal Glúcids: 45,4g Lípids: 45,1 g Proteïnes: 44,0 g
	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	1ª Bròcoli al vapor 2ª Pollastre al curri amb arròs de guarnició Meló	1ª Olleta 2ª Calamar arrebossat amb canonges Meló d'Alger	1ª Bullit: bajoqueta verda, ceba i carlota 2ª Pizza de mozzarella, pernil i xampinyó (casolana) Préssec	1ª Amanida de pasta tricolor amb dacs, formatge, carlota i olives. 2ª Lluç amb espàrrecs i gambes Poma	1ª Amanida agridolça (tomaca, enciam iceberg, cogombrets, carlota i vinagreta de mel) 2ª Paella de magre amb verdures Fruita/Gelat*				
		Energia: 650,5 Kcal Glúcids: 78,2 g Lípids: 21,1g Proteïnes: 37,4 g	Al·lèrgens: 2ª llet	Energia: 628,5 Kcal Glúcids: 70,5 g Lípids: 26,9 g Proteïnes: 26,4g	Al·lèrgens: 2ª mol·luscs, peix, gluten, llet i ou. Pot contenir traces de sulfits i crustacis	Energia: 669,6 Kcal Glúcids: 78,4 g Lípids: 30,4 g Proteïnes: 21,1 g	Al·lèrgens: 1ª sulfits 2ª gluten, llet i soia. Traces d'ou, peix, soia, mostassa, sèsam, sulfits, fruita seca de trencara	Energia: 644,0 Kcal Glúcids: 52,5 g Lípids: 32,7 g Proteïnes: 34,7 g	Al·lèrgens: 1ª gluten, llet i sulfits. Pot contenir ou. 2ª peix	Energia: 746,9 Kcal Glúcids: 88,3 g Lípids: 34,2 g Proteïnes: 22,2 g
	Sopar	Salmó al forn amb verdures rostides	Amanida d'alvocat i truita francesa	Suc de carlota i sàndwich 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.