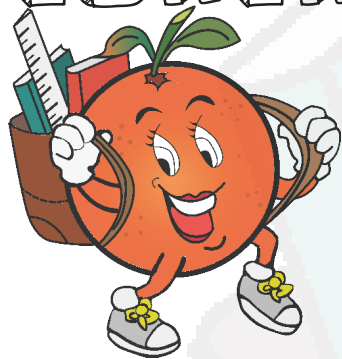


FEBRER

FEBRERO



Salón Azhor Catering
 Hermanos Aloy, S.L.
 Ramón y Cajal, 21
 46117 Bètera (València)
 Telf: 96 160 13 36
 Fax: 96 160 23 79
 Mòvil: 686 98 98 35
 e-mail: salonzhor@hotmail.com

4 DILLUNS LUNES

-Arròs amb verdures (pimentó, carxofa, espàrrecs) Arroz con verduras (pimiento, alcachofa, espárragos)

-Aletes de pollastre amb carlota Alitas de pollo con zanahoria

-Encisam, dacsa, carlota, panses i pipes de carabassa Lechuga, maíz, zanahoria, pasas, pipas de calabaza

-Fruita y pà
Fruita y pan

kcal. 705,74
Prot. 21,01
Lip. 35,78
Hc. 73,14

SOPAR CENA Verduras a la plancha. Huevo. Fruta. Pan / Verduras a la planxa. Ou. Fruita. Pà.

5 DIMARTS MARTES

-Cigrons ecològics i espinacs Garbanzos ecológicos con espinacas

-Truita de creïlla i ceba amb tomaca natural Tortilla de patata y cebolla con tomate natural

-Encisam, dacsa, carlota, cogombre o col Lechuga, maíz, zanahoria, pepino o repollo

-Fruita y pà
Fruita y pan

kcal. 771,29
Prot. 35,66
Lip. 33,70
Hc. 81,04

SOPAR CENA Verduras al horno. Carne de ave. Fruta. Pan / Verduras al forn. Carn d'au. Fruita. Pà.

6 DIMECRES MIERCOLES

-Macarrons amb tomaca i formatge Macarrones con tomate y queso

-Lluc en salsa verda Merluza en salsa verde

-Encisam, dacsa, carlota, tonyina, olives Lechuga, maíz, zanahoria, atún, aceitunas

-Iogurt natural. Fruita. Pà integral
Yogur natural. Fruta. Pan integral

kcal. 880,81
Prot. 32,79
Lip. 49,81
Hc. 76,58

SOPAR CENA Verduras a la plancha. Huevo. Fruta. Pan / Verduras a la planxa. Ou. Fruita. Pà.

7 DIJOUS JUEVES

-Lentilles amb verdures Lentejas con verduras

-Llom empanat Lomo empanado

-Encisam, dacsa, carlota i formatge Lechuga, maíz, zanahoria, queso

-Fruita y pà
Fruita y pan

kcal. 588,01
Prot. 19,89
Lip. 22,25
Hc. 77,73

SOPAR CENA Verduras salteadas con arroz integral. Carne de conejo. Fruta. Pan / Verduras salteadas con arroz integral. Carn de conill. Fruita. Pà.

8 DIVENDRES VIERNES

-Crema de carabasseta amb torrades de pà integral Crema de calabacín con tostas de pan integral

-Potón amb ceba Potón encebollado

-Encisam, dacsa, carlota, tomaca, pèsols Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, guisantes

-Fruita y pà
Fruita y pan

kcal. 677,90
Prot. 18,01
Lip. 40,31
Hc. 62,12

SOPAR CENA Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta. Pan / Llegums salteadas con verduras i formatge. Fruita. Pà.

11 DILLUNS LUNES

-Fideuà de marisc Fideuà de marisco

-Truita de creïlla i ceba Tortilla de patata y cebolla

-Encisam, dacsa, carlota, pipes de carabassa Lechuga, maíz, zanahoria, pipas de calabaza

-Fruita. Pà integral
Fruita. Pan integral

kcal. 818,52
Prot. 29,12
Lip. 35,32
Hc. 95,78

SOPAR CENA Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta. Pan / Verduras al forn. Peix blanc. Fruita. Pà.

12 DIMARTS MARTES

-Fabada vegetal (pimentó, ceba) Fabada vegetal (pimientos, cebolla)

-Pizza de tonyina, tomaca i formatge Pizza de atún, tomate y queso

-Encisam, dacsa, carlota, remolatxa Lechuga, maíz, zanahoria, remolacha

-Fruita. Pà
Fruita. Pan

kcal. 701,40
Prot. 29,27
Lip. 30,83
Hc. 77,38

SOPAR CENA Verduras salteadas. Carne magra de cerdo. Fruta. Pan / Verduras salteadas. Carn magra de porc. Fruita. Pà.

13 DIMECRES MIERCOLES

-Arròs amb tomaca Arroz con tomate.

-Formatge fresc i formatge manxec Queso fresco y queso manchego.

-Encisam, dacsa, carlota, olives Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas.

-Iogurt i pà
Yogur y pan

kcal. 444,92
Prot. 24,00
Lip. 17,40
Hc. 48,76

SOPAR CENA Verduras salteadas. Huevo Fruta. Pan / Verduras salteadas. Ou. Fruita. Pà.

14 DIJOUS JUEVES

-Crema d'espinacs i all porro ecològic amb torrades integrals Crema de espinacas y puerro ecológicos con tostadas integrales

-Cuixeta de pollastre al forn amb carabassa Muslito de pollo al horno con calabaza

-Encisam, dacsa, carlota i ou cuit Lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro

-Fruita y pà
Fruita y pan

kcal. 677,90
Prot. 18,01
Lip. 40,31
Hc. 62,12

SOPAR CENA Verduras a la plancha. Pescado blanco con patata. Fruta. Pan / Verduras a la planxa. Peix blanc amb creïlles. Fruita. Pà.

15 DIVENDRES VIERNES

-Bollit valencià Hervido valenciano

-Llonganisses amb pisto Longaniza con pisto

-Encisam, dacsa, carlota, cogombre o col Lechuga, maíz, zanahoria, pepino o repollo

-Fruita i pà
Fruita y pan

kcal. 588,01
Prot. 19,89
Lip. 22,25
Hc. 77,73

SOPAR CENA Verduras en puré. Huevo. Fruta. Pan / Verduras en puré. Ou. Fruita. Pà.

18 DILLUNS LUNES

-Llentilles ecològiques amb verdures Lentejas ecológicas con verduras
 -Mandonguilles de bacallà Croquetas de bacalao
 -Encisam, dacsca, carlota, panses, pipes de carabassa Lechuga, maíz, zanahoria, pasas, pipas de calabaza
 -Fruita i pa Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras al horno. Pescado azul. Fruta. Pan / Verduras al forn. Peix blau. Fruita. Pà

kcal.760,68
 Prot.27,74
 Lip. 34,54
 Hc. 86,78

19 DIMARTS MARTES

-Fideuà amb alls tendres i bròquil Fideuà con ajos tiernos y brócoli
 -Trita de creïlla i espinacs Tortilla de patata y espinacas
 -Encisam, dacsca, carlota, tonyina, olives Lechuga, maíz, zanahoria, atún, aceitunas
 -Fruita i pa Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras en puré. Carne magra de cerdo. Fruta. Pan / Verduras en puré. Carn magra de porc. Fruita. Pà

kcal.713,39
 Prot.25,93
 Lip. 25,70
 Hc. 95,46

20 DIMECRES MIERCOLES

-Sopa de putxero Sopa de cocido
 -Hamburguesa d'au amb formatge i tomaca fregida Hamburguesa de ave con queso y tomate frito
 -Encisam, dacsca, carlota, cogombre o col Lechuga, maíz, zanahoria, repollo o pepino
 -Iogurt i pa integral Yogur y pan integral

SOPAR CENA Tortilla de verduras. Fruta. Pan / Trita de verduras. Fruita. Pà

kcal.575,33
 Prot.35,77
 Lip. 26,73
 Hc. 44,08

21 DIJOUS JUEVES

-Arròs a la milanesa (llonganissa, magre, pèsols, pimentó) Arroz a la milanesa (longaniza, magro, guisantes, pimiento)
 -Bacallà en salsa d'all porros Bacalao con salsa de puerros
 -Encisam, dacsca, carlota, tomaca, soja Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, soja
 -Fruita i pa Frutay pan

SOPAR CENA Verduras salteadas amb llegums. Fruta. Pan / Verduras salteadas amb llegums. Fruita. Pà

kcal.649,35
 Prot.20,68
 Lip. 23,98
 Hc. 89,43

22 DIVENDRES VIERNES

-Estofat de titot amb xampinyó i carlota Estofado de pavo con champiñón con zanahoria
 -Ou cuit Huevo cocido
 -Encisam, carlota, tomaca, palets de mar Lechuga, zanahoria, tomate, palitos de mar
 -Fruita i pa Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta. Pan / Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruita. Pà

kcal. 456,01
 Prot. 22,14
 Lip. 18,92
 Hc. 49,31

25 DILLUNS LUNES

-Potatge de cigrons ecològics i espinacs Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas
 -Trita de creïlla amb bròquil . Tortilla de patata con brócoli
 -Encisam, dacsca, carlota, olives Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas
 -Fruita i pa Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras al horno. Pescado azul. Fruta. Pan / Verduras al forn. Peiz blau. Fruita. Pà

kcal.701,32
 Prot.23,62
 Lip. 32,75
 Hc. 79,67

26 DIMARTS MARTES

-Macarrons integrals a la boloñesa Macarrones integrales a la boloñesa
 -Pernil dolç Jamón cocido
 -Encisam, dacsca, carlota, cogombre o col Lechuga, maíz, zanahoria, repollo o pepino
 -Fruita i pa Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras salteadas. Huevo. Fruta. Pan / Verduras salteadas. Ou. Fruita. Pà

kcal.741,72
 Prot.22,05
 Lip. 35,71
 Hc. 84,29

27 DIMECRES MIERCOLES

-Guisat de creïlla amb carlota, xampinyó i carxofa Guisado de patata con zanahoria, champiñón, alcachofa
 -Rap en el seu suc Rape en su jugo
 -Encisam, dacsca, carlota, ceba Lechuga, maíz, zanahoria, cebolla
 -Iogurt i pa integral Yogur y pan integral

SOPAR CENA Verduras salteadas con cuscús. Carne roja magra. Fruta. Pan Verduras salteadas amb cuscús. Carn roja magra. Fruita.

kcal.452,04
 Prot.17,80
 Lip. 20,59
 Hc. 47,35

28 DIJOUS JUEVES

-Arròs amb verdures Arroz con verduras
 -Cuixa de pollastre en el seu suc amb poma i carlota Entremuslo de pollo en su jugo con manzana y zanahoria
 -Encisam, dacsca, carlota, panses, cacau Lechuga, maíz, zanahoria, pasas, cacahuetes
 -Fruita i pa Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta. Pan / Verduras en puré. Peix blanc. Fruita. Pà

kcal. 753,16
 Prot.26,27
 Lip. 24,09
 Hc. 108,72

Fruta de temporada: Manzana, naranja, melocotón, melón, plátano, pera, .../ Fruita de temporada: Poma, taronja, bresquilla, meló, plàtan, pera, ...

Menú supervisado por la dietista-nutricionista Imma Girba, N° Col CV00070 en Noviembre de 2018

Todos los días se sirve agua mineral embotellada/ Tots els dies es serveix aigua mineral embotellada.

Las ensaladas pueden variar para incorporar verduras de temporada/ Les amanides poden variar per incloure verdures de temporada.

Disponemos de menú régimen/dieta blanda para aquellos alumnos que lo necesiten/ Dispossem d'un menú règim/dieta blana per a aquells alumnes que ho necessiten.

Adjuntamos una tabla con la información de alérgenos de cada plato/ Adjuntem una taula amb l'informació d'al·lèrgens de cada plat.

Salón Azhor Catering

HERMANOS ALOY, S.L.

Ramón y Cajal, 21
 46117 Bétera (Valencia)
 Telf: 96 160 13 36
 Fax: 96 160 23 79
 Móvil: 686 98 99 35
 e-mail: salonazhor@hotmail.com



Integral Integral



Ecológico Ecológico