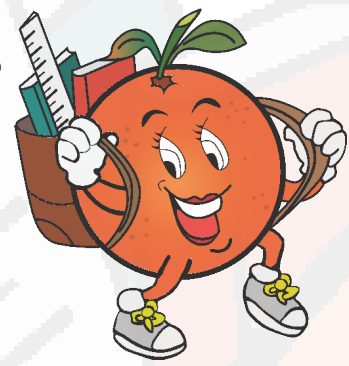




MENÚ ESCOLETES

FEBRER

FEBRERO



4 DILLUNS LUNES

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

-Pollastre al forn Pollo al horno

-Fruita y pà Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras en puré. Pescado azul. Fruta. Pan/ Verdures en puré. Peix blau. Fruita. Pà

kcal. 471,85
Prot. 17,99
Lip. 11,90
Hc. 73,84

5 DIMARTS MARTES

-Cigrons ecològics i espinacs Garbanzos ecológicos con espinacas

-Ou cuit amb tomaca natural Huevo cocido con tomate natural

-Fruita y pà Fruta y pan

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

kcal. 465,33
Prot. 19,01
Lip. 17,60
Hc. 58,94

6 DIMECRES MIERCOLES

-Macarrons amb tomaca i formatge Macarrones con tomate y queso

-Lluç en salsa verda Merluza en salsa verde

-Encisam, dacsca, carlota, Lechuga, maiz, zanahoria

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

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

kcal. 699,80
Prot. 30,52
Lip. 33,22
Hc. 69,41

7 DIJOUS JUEVES

-Lentilles amb verdures Lentejas con verduras

-Trita de creïlla i ceba Tortilla de patata y cebolla

-Fruita y pà Fruta y pan

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

kcal. 604,06
Prot. 22,13
Lip. 28,82
Hc. 65,17

8 DIVENDRES VIERNES

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

-Varettes de lluç Varitas de merluza

-Fruita y pà Fruta y pan

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

kcal. 550,99
Prot. 16,62
Lip. 22,37
Hc. 72,09

11 DILLUNS LUNES

Sopa de peix Sopa de pescado

-Trita de creïlla i ceba Tortilla de patata y cebolla

-Encisam, dacsca, carlota Lechuga, maiz, zanahoria

-Fruita. Pà integral Fruta. Pan integral

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

kcal. 523,06
Prot. 17,11
Lip. 23,86
Hc. 59,89

12 DIMARTS MARTES

-Puré de llegum (fabada vegetal) Puré de legumbres (fabada vegetal)

-Lluç a la marinera Merluza a la marinera

-Fruita. Pà Fruta. Pan

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

kcal. 448,37
Prot. 19,74
Lip. 16,43
Hc. 53,03

13 DIMECRES MIERCOLES

-Arròs amb tomaca Arroz con tomate.

-Formatge fresc Queso fresco

-Encisam, dacsca, carlota, olives Lechuga, maiz, zanahoria, aceitunas.

-Iogurt i pà Yogur y pan

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

kcal. 557,07
Prot. 20,21
Lip. 22,47
Hc. 69,15

14 DIJOUS JUEVES

-Crema d'espinaçs 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

-Fruita y pà Fruta y pan

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

kcal. 327,39
Prot. 16,70
Lip. 9,25
Hc. 44,99

15 DIVENDRES VIERNES

-Bollit valencià Hervido valenciano

-Llonganisses amb pisto Longaniza con pisto

-Fruita i pà Fruta y pan

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

kcal. 528,86
Prot. 13,46
Lip. 29,91
Hc. 52,69

DIVENDRES VIERNES

Sopa de putxero amb cigrons ecològics Sopa de cocido con garbanzos ecológicos

-Llonganisses amb creïlles Longanizas con patatas

-Encisam, dacsca, carlota, tomaca Lechuga, maiz, zanahoria, tomate.

-Fruita. Pà integral Fruta. Pan integral

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

kcal. 665,78
Prot. 18,37
Lip. 32,67
Hc. 72,89

18 DILLUNS LUNES

- Llentilles ecològiques amb verdures Lentejas ecológicas con verduras
- Mandonguilles pernil Croquetas de jamón
- Encisam, dacsa, carlota Lechuga, maíz, zanahoria,
- Fruita i pa Fruta y pan

kcal.603,24
Prot.20,36
Lip. 30,30
Hc. 63,57

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

19 DIMARTS MARTES

- Fideuà amb alls tendres i bròquil Fideuà con ajos tiernos y brócoli
- Truita de creïlla i espinacs Tortilla de patata y espinacas
- Fruita i pa Fruta y pan

kcal.489,76
Prot.16,70
Lip. 14,65
Hc. 73,57

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

20 DIMECRES MIERCOLES

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

kcal.471,76
Prot.24,05
Lip. 20,24
Hc. 45,82

SOPAR CENA Tortilla de verduras. Fruta. Pan / Truita de verduras. Fruita. Pa

21 DIJOUS JUEVES

- Arròs a la milanesa (llonganissa, magre, pèsols, pimentó) Arroz a la milanesa (longaniza, magro, guisantes, pimiento)
- Bacallà en salsa d'alls porros Bacalao con salsa de puerros
- Fruita i pa Frutay pan

kcal.472,16
Prot.14,58
Lip. 16,55
Hc. 67,88

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

22 DIVENDRES VIERNES

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

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

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

25 DILLUNS LUNES

- Potatge de cigrons ecològics i espinacs Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas
- Ou cuit Huevo cocido
- Encisam, dacsa, carlota, olives Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas
- Fruita i pa Fruta y pan

kcal.509,92
Prot.19,33
Lip. 21,15
Hc. 61,72

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

26 DIMARTS MARTES

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

kcal.598,51
Prot.16,85
Lip. 29,09
Hc. 68,85

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

27 DIMECRES MIERCOLES

- Guisat de creïlla amb carlota, xampinyó i carxofa Guisado de patata con zanahoria, champiñón, alcachofa
- Mandonguilles a la jardinera Albóndigas jardinera
- Iogurt i pa integral Yogur y pan integral

kcal.537,56
Prot.23,73
Lip. 24,08
Hc. 55,01

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

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
- Fruita y pa Fruta y pan

kcal. 546,52
Prot.18,86
Lip. 15,23
Hc. 84,41

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

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