

# MENÚ ESCOLÈTES

## GENER ENERO

HERMANOS ALOY, S.L.  
Ramón y Cajal, 21  
46117 Bètera (Valencia)  
Telf: 96 160 13 36  
Fax: 96 160 23 79  
Mòvil: 686 98 98 35  
e-mail: salonzhor@hotmail.com



### 6 DILLUNS LUNES

### 7 DIMARTS MARTES

-Crema de carabasseta amb torrades integrals Crema de calabacín con tostadas integrales

-Llom empanat amb pisto Lomo empanado con pisto

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal:588,66  
Prot:1,694  
Lip:31,55  
Hc:60,19

### 8 DIMECRES MIERCOLES

-Arròs del senyoret Arroz del senyoret

-Remenat de fabetes Revuelto de habitas

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

-Fruita i Pa integral Fruta y Pan integral

kcal:687,01  
Prot:20,35  
Lip:33,50  
Hc:75,82

### 9 DIJOURS JUEVES

-Llentilles ecològiques amb carlota, all porro, ceba, creïlla Lentejas ecológicas con zanahoria, puerro, cebolla, patata

-Lluç en salsa verda Merluza en salsa verde

-Iogurt natural, pa Yogur natural, pan

kcal:512,29  
Prot:24,44  
Lip:24,78  
Hc:47,72

### 10 DIVENDRES VIERNES

-Sopa d'au amb fideus i cigrons Sopa de ave con fideos y garbanzos

-Relom de pollastre al forn amb xanpinyó Solomillo de pollo al horno con champiñón

-Encisam, dacsca, carlota, tomaca, cavalla, olives Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, caballa, aceitunas

-Fruita. Pa Fruta. Pan

kcal:512,48  
Prot:25,95  
Lip:20,05  
Hc:56,20

### 13 DILLUNS LUNES

-Bollit valencià Hervido valenciano

-Mandonguilles d'au a la jardinera Albóndigas de ave a la jardinera

-Fruita y pa Fruta y pan

kcal:471,02  
Prot:19,02  
Lip:18,20  
Hc:58,19

### 14 DIMARTS MARTES

-Arròs blanc amb tomaca Arroz blanco con tomate

-Ou remenat i encisam, dacsca, carlota, formatge Huevo revuelto y Lechuga, maíz, zanahoria, tacos de queso

-Fruita y pa integral Fruta y pan integral

kcal:585,75  
Prot:17,60  
Lip:26,89  
Hc:69,44

### 15 DIMECRES MIERCO

-Fabada asturiana amb fabes ecològiques Fabada asturiana con alubias ecológicas

-Tallada de formatge amb tomaca rodanxes Loncha de queso con tomate rodajas

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal:424,19  
Prot:17,68  
Lip:18,72  
Hc:44,30

### 16 DIJOURS JUEVES

-Macarrons integrals a la bolonyesa Macarrones integrales a la boloñesa

-Encisam, dacsca, carlota, olives Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas

-Iogurt natural, fruita i Pa Yogur natural, fruta y Pan

kcal:778,56  
Prot:26,99  
Lip:38,76  
Hc:80,99

### 17 DIVENDRES VIERNES

-Sopa de putxero amb estrelles i cigrons Sopa de cocido con estrellas y garbanzos

-Bacallà a la marinera amb saltejat de pèsols i carlota Bacalao a la marinera con salteado de guisantes y zanahoria

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal:460,89  
Prot:17,41  
Lip:13,85  
Hc:65,63

### 20 DILLUNS LUNES

-Crema de llegums ecològiques i verdures amb picatostes Crema de legumbres ecológicas y verduras con picatostes

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

-Fruita. Pa Fruta. Pan

kcal:556,12  
Prot:20,63  
Lip:20,53  
Hc:69,55

### 21 DIMARTS MARTES

-Espirals amb tomaca, verdures i formatge Espirales con tomate, verduras y queso

-Lluç en salsa d'alls porros Merluza en salsa de puerros

-Fruita. Pa Fruta. Pan

kcal:552,78  
Prot:21,54  
Lip:18,88  
Hc:76,29

### 22 DIMECRES MIERCOLES

-Estofat de xampinyó, carlota, pèsols, carabasseta Estofado de champiñón, zanahoria, guisantes, calabacín

-Pollastre al forn amb poma Pollo al horno con manzana

-Fruita. Pa Fruta. Pan

kcal:356,25  
Prot:14,43  
Lip:18,03  
Hc:34,97

### 23 DIJOURS JUEVES

-Arròs a la milanesa Arroz a la milanesa

-Encisam, dacsca, carlota, olives, cavalla i formatge fresc Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, caballa y queso fresco

-Iogurt natural i pa integral Yogur natural y pan integral

kcal:616,84  
Prot:25,13  
Lip:28,88  
Hc:66,91

### 24 DIVENDRES VIERNES

-Llentilles ecològiques amb carlota, all porro, ceba i creïlla Lentejas ecológicas con zanahoria, puerro, cebolla, patata

-Abadejo en salsa verda amb dacsca saltejada Abadejo en salsa verde con maíz salteado

-Fruita. Pa Fruta. Pan

kcal:522,97  
Prot:20,93  
Lip:24,14  
Hc:56,54

SOPAR CENA Verduras salteadas. Carne roja magra. Fruta. Pan/ Verduras salteadas. Carn roja magra. Fruita. Pa

SOPAR CENA Verduras al horno. Huevo. Fruta. Pan/ Verduras al forn. Ou. Fruita. Pa

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

SOPAR CENA Verduras gratinadas con queso y legumbres. Fruta. Pan/ Verduras gratinadas amb formatge i llegums. Fruita. Pa

SOPAR CENA Ensalada. Huevo con patatas. Fruta. Pan/ Amanida. Ou amb creïlles. Fruita. Pa

## 27 DILLUNS LUNES

-Potatge de cigrons ecològics Potaje de garbanzos ecológicos

-Remenat de carabasseta Revuelto de calabacín

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal:498,56  
Prot:18,63  
Lip: 22,48  
Hc: 56,38

SOPAR CENA Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta. Pan / Verduras a la planxa. Carn d'au. Fruita. Pa

## 28 DIMARTS MARTES

-Cargols aromatitzats amb ceba, tomaca i formatge Caracolas aromatizadas con cebolla, tomate y queso

-Lluç amb ceba Merluza encebollado

-Encisam, dacsca, carlota, soja Lechuga, maíz, zanahoria, soja

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal:617,30  
Prot:22,24  
Lip: 25,07  
Hc: 77,19

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

## 29 DIMECRES MIERCO

-Fesols ecològics amb bledes Alubias ecológicas con acelgas

-Formatge fresc amb tomaca natural Queso fresco y tomate natural

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal:343,75  
Prot:13,95  
Lip: 11,39  
Hc: 44,56

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

## 30 DIJOUS JUEVES

-Bajoqueta amb pernil serrà Judías verdes con jamón serrano

-Hamburguesa mixta amb creïlles fregides Hamburguesa mixta con patatas fritas

-Iogurt natural, fruita i pa Yogur natural, fruta y pan

kcal:521,88  
Prot:22,62  
Lip: 28,50  
Hc: 43,25

SOPAR CENA Sopa de pasta. Huevo con verduras. Fruta. Pan/ Sopa de pasta. Ou amb verdures. Fruita. Pa

## 31 DIVENDRES VIERNES

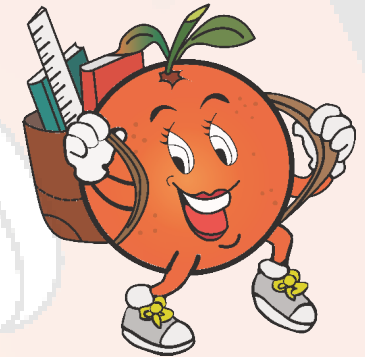
-Estofat de titot amb xanpinyó, carlota i pèsols Estofado de pavo con champiñón, zanahoria y guisantes

-Encisam, dacsca, carlota, tomaca, ceba, olives i tallada de formatge Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, cebolla, aceitunas y loncha de queso

-Fruita i pa integral Fruta y pan integral

kcal: 449,29  
Prot: 18,92  
Lip: 20,33  
Hc: 46,98

SOPAR CENA Verduras salteadas con arroz integral y pescado azul. Fruta. Pan / Verduras salteadas con arroz integral i peix blau. 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 Julio de 2019

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