

NOVEMBRE NOVIEMBRE



**Salón
Azhor
Catering**

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: salonazhor@hotmail.com

5 DILLUNS LUNES

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

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

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

-Fruita y pà Fruta y pan

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

6 DIMARTS MARTES

-Macarrons a la boloñesa Macarrones a la boloñesa

-Surfers de lluç amb encisam, dacsa, carlota i formatge Surfers de merluza con Lechuga, maíz, zanahoria y queso

-Fruita y pà Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras en puré. Huevo. Fruta. Pan / Verduras en puré. ou. Fruita, pà

7 DIMECRES MIERCOLES

-Sopa de meravella Sopa de maravilla

-Llom a la panxa amb pisto Lomo a la plancha con pisto

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

-Iogurt i pà Yogur y pan

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

8 DIJOUS JUEVES

-Arròs del senyoret Arroz del senyoret

-Aletes de pollastre amb carlota Alitas de pollo con zanahoria

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

-Fruita y pà Fruta y pan

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

9 DIVENDRES VIERNES

-Crema de bollit valencià amb torrades de pà integral Crema de hervido valenciano con tostas de pan integral

-Cavalla al forn amb salsa marinera Caballa al horno con salsa marinera

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

-Fruita y pà Fruta y pan

SOPAR CENA Pizza de verduras con queso. Fruta. Pan / Pizza de verduras amb formatge. Fruita. Pà

12 DILLUNS LUNES

-Fideuà de marisc Fideuà de marisco

-Trita de creïlla Tortilla de patata

-Encisam, dacsa, carlota, panses i cacahuets Lechuga, maíz, zanahoria, pasas, cacahuets

-Fruita y pà Fruta y pan

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

13 DIMARTS MARTES

-Fabada asturiana (cansalada, xoriço, verdures) Fabada asturiana (panceta, chorizo, verdura)

-Hamburguesa mixta amb ceba torrada Hamburguesa mixta con cebolla asada

-Encisam, dacsa, carlota, remolatxa i olives Lechuga, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas

-Fruita. Pà integral Fruta. Pan integral

SOPAR CENA Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta, pan / Amanida amb pasta integral. Ou. Fruita, pà

14 DIMECRES MIERCOLES

-Arròs amb costelles i alls tendres Arroz con costillas y ajos tiernos

-Ou cuit amb formatge Huevo duro con queso

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

-Iogurt i pà Yogur y pan

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

15 DIJOUS JUEVES

-Crema de floricol i carabassa ecològica Crema de coliflor y calabaza ecológica

-Cuixa de pollastre al forn amb creïlla torrada Entremuslo de pollo al horno con patata asada

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

-Fruita y pà Fruta y pan

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

16 DIVENDRES VIERNES

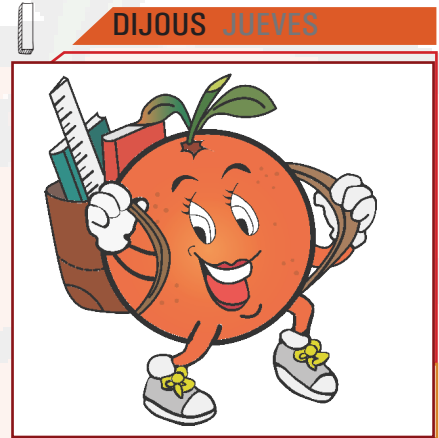
-Sopa d'estrelles amb carlota ecològica Sopa de estrellas con zanahoria ecológica

-Lluç al forn amb llima i festival de verdures Merluza al horno con limón y festival de verduras

-Encisam, dacsa, tomaca, panses Lechuga, maíz, tomate, pasas

-Fruita i pà Fruta y pan

SOPAR CENA Verduras al horno. Carne roja magra. Fruta. Pan / Verduras al horno. Carn roja magra. Fruita. Pà



2 DIVENDRES VIERNES

-Sopa de putxero Sopa de cocido

-Lluç al forn amb pèsols Merluza al horno con guisantes

-Encisam, dacsa, carlota, tomaca, olives Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, aceitunas

-Fruita. Pà integral Fruta. Pan integral

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

19 DILLUNS LUNES

-Potatge de cigrons eco amb espinacs
Potaje de garbanzos ECO con espinacas

-Ou cuit amb encisam, dacsca, carlota, olives
Huevo duro con Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal.542,41
Prot.20,95
Lip. 21,60
Hc. 67,21

SOPAR CENA Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan / Verduras en puré. Carn d'au. Fruita. Pa

20 DIMARTS MARTES

-Espirals amb ceba, tomaca i formatge
Espirales con cebolla, tomate y queso

-Bacallà en salsa d'allis porros Bacalao en salsa de puerros

-Encisam, dacsca, carlota, pinya Lechuga, maíz, zanahoria, piña

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal.680,96
Prot.25,75
Lip. 24,41
Hc. 91,92

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

21 DIMECRES MIERCO

-Crema de llegums (fesols) i verdures eco amb torrades integrals
Crema de legumbres (alubias) y verduras ECO con tostadas integrales

-Pernilets de pollastre amb bajoqueta
Jamoncitos de pollo con judía fina

-Encisam, dacsca, carlota, i ceba Lechuga, maíz, zanahoria, cebolla

-Iogurt i pa Yogur y pan

kcal.651,97
Prot.37,15
Lip. 22,34
Hc. 70,46

SOPAR CENA Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta. Pan / Verduras a la plancha. Peix blau. Fruita. Pa

22 DIJOUS JUEVES

-Arròs amb tomaca Llonganisses i creïlles al forn
Arroz con tomate Llonganizas y patatas al horno

-Encisam, dacsca, carlota, ou cuit, tonyina
Lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, atún

-Fruita i pa integral

Frutay pan integral

kcal.877,68
Prot.26,17
Lip. 46,31
Hc. 90,14

SOPAR CENA Verduras salteadas. Carne de conejo. Fruta. Pan / Verduras salteadas. Carn de conill. Fruita. Pa

23 DIVENDRES VIERNES

-Guisat de rap amb creïlles i pèsols
Guisado de rape con patatas y guisantes

-Trita francesa amb carlota
Tortilla francesa con zanahoria

-Encisam, dacsca, carlota, tomaca i pipes de carabassa
Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, pipas de calabaza

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal. 543,50
Prot. 17,74
Lip. 26,47
Hc. 59,75

SOPAR CENA Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta. Pan / Llegums salteades amb verdures i formatge. Fruita. Pa

26 DILLUNS LUNES

-Crema de xampinyó
Crema de champiñón

-Mandonguilles a la jardineria.
Albón-digas a la jardineria

-Encisam, dacsca, tonyina, olives.
Lechuga, maíz, atún, aceitunas

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal.654
Prot.29
Lip. 39
Hc. 46

SOPAR CENA Sopa de pasta. Pescado azul con verduras. Fruta. Pan / Sopa de pasta. Peix blau. Fruita. Pa

27 DIMARTS MARTES

-Cargols amb pisto i formatge
Caracolas con pisto y queso

-Trita d'espinacs i creïlla
Tortilla de patata y espinacas

-Encisam, dacsca, carlota, pèsols, magrana
Lechuga, maíz, zanahoria, guisantes, granada

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal.771
Prot.27,5
Lip. 28
Hc. 103

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

28 DIMECRES MIERCO

-Sopa de fideus amb cigrons eco
Sopa de fideos con garbanzos ECO

-Pollastre al forn amb bróquil
Pollo al horno con brócoli

-Encisam, dacsca, carlota i cogombre o coll
Lechuga, maíz, repollo o pepino

-Iogurt i pa Yogur y pan

kcal.517,5
Prot.29
Lip. 21
Hc. 51

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

29 DIJOUS JUEVES

-Arròs al forn amb costelles, botifarra i cigrons
Arroz al horno con costillas, morcilla y garbanzos

-Mandonguilles de bacallà
Croquetas de bacalao

-Encisam, dacsca, tomaca, formatge
Lechuga, maíz, tomate, queso

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal.823,44
Prot.29,10
Lip. 35,13
Hc. 104,82

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

30 DIVENDRES VIERNES

-Lentilles amb arròs integral i bajoqueta
Lentejas con arroz integral y judía fina

-Coca de verdures (tomaca, carabasset, albergínia, ceba, formatge).
Coca de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, queso)

-Encisam, dacsca, ceba, olives
Lechuga, maíz, cebolla, aceitunas

-Fruita i pa Fruta y pan

kcal.833,81
Prot.27,76
Lip. 28,87
Hc. 115,66

SOPAR CENA Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan / Verduras en puré. Carn d'au. Fruita. Pa

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

Menú supervisado por la dietista-nutricionista Imma Girba, N° Col CV00070 en Julio 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