

# DECEMBRE DICIEMBRE

**Salón Azhor Catering**  
 HERMANOS ALOY, S.L.  
 Ramón y Cajal, 21  
 46117 Bètera (València)  
 Telf: 96 160 13 36  
 Fax: 96 160 23 79  
 Mòbil: 686 98 98 35  
 e-mail: salonazhor@hotmail.com



Integral Integral Ecològic Ecológico

## 3 DILLUNS LUNES

-Sopa de peix amb fideus integrals gambetes i mejillons Sopa de pescado con fideos integrales, gambetas y mejillones  
 -Truita de creïlla i ceba amb formatge Tortilla de patata y cebolla con queso  
 -Encisam, dacsca, carlota, pipes de carabassa Lechuga, maíz, zanahoria, pipas de calabaza  
 -Fruita i pa Fruta y pan

kcal.634,02  
 Prot.25,33  
 Lip. 32,00  
 Hc. 61,83

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

## 4 DIMARTS MARTES

-Arròs amb tomaca Arroz con tomate  
 -Llonganissa amb creïlles fregides Longaniza con patatas fritas  
 -Encisam, dacsca, carlota i olives Lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas  
 -Fruita i pa Fruta y pan

kcal. 802,40  
 Prot. 18,53  
 Lip. 41,67  
 Hc. 89,92

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

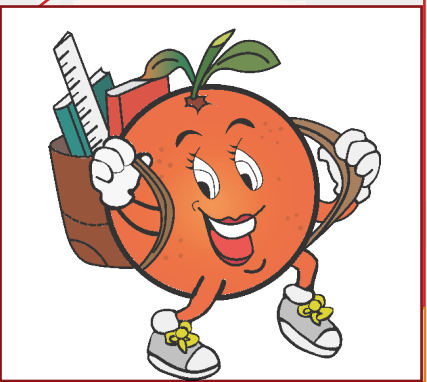
## 5 DIMECRES MIERCO

-Crema d'espinaçs i all porro ecològica amb torrades integrals Crema de espinacas y puerro ECO con tostadas integrales  
 -Pollastre al forn amb carabassa Pollo al horno con calabaza  
 -Encisam, dacsca, carlota, ou cuit Lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro  
 -Iogurt i pa Yogur y pan

kcal. 478,74  
 Prot.28,00  
 Lip. 21,10  
 Hc. 43,68

SOPAR Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta.  
 CENA Pan / Amanida amb cuscús. Ou.. Fruita, pa

## 6 DIJOURS JUEVES



## 7 DIVENDRES VIERNES

-Fabada vegetal (pimentó, ceba) Fabada vegetal (pimientos, cebolla)  
 -Pizza de tonyina, tomaca i formatge Pizza de atún, tomate y queso  
 -Encisam, dacsca, carlota, formatge Lechuga, maíz, zanahoria, queso  
 -Fruita. Pa Fruta. Pan

kcal. 759,64  
 Prot.36,24  
 Lip. 33,87  
 Hc. 75,83

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

## 10 DILLUNS LUNES

-Lentilles amb carlota, all porro, ceba i creïlla ecològiques Lentejas con zanahoria, puerro, cebolla y patata ecológicas  
 -Calamars amb ceba Calamares encebollados  
 -Encisam, dacsca, carlota, panses i pipes de carabassa Lechuga, maíz, zanahoria, pasas, pipas de calabaza  
 -Fruita y pa Fruta y pan

kcal. 680,99  
 Prot.28,20  
 Lip. 27,06  
 Hc. 82,50

SOPAR Ensalada. Carne de ave con patatas.  
 CENA Fruta. Pan/ Amanida. Carn d'au amb creïlles. Fruita. Pa

## 11 DIMARTS MARTES

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

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

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

## 12 DIMECRES MIERCOLES

-Sopa de meravella Sopa de maravilla  
 -Hamburguesa mixta amb formatge i tomaca fregida Hamburguesa mixta con queso y tomate frito  
 -Encisam, dacsca, carlota, cogombre o col Lechuga, maíz, zanahoria, pepino o repollo  
 -Iogurt i pa integral Yogur y pan integral

kcal. 581,43  
 Prot.34,65  
 Lip. 28,46  
 Hc. 43,76

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

## 13 DIJOURS JUEVES

-Arròs amb verdures (pimentó, carxofa, espàrrecs) Arroz con verduras (pimiento, alcachofa espárragos)  
 -Bacallà gratinat en salsa d'alls porros Bacalao gratinado con salsa de puerros  
 -Encisam, dacsca, carlota, tomaca, soja Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, soja  
 -Fruita y pa Fruta y pan

kcal. 599,90  
 Prot. 17,71  
 Lip. 19,00  
 Hc. 91,26

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

## 14 DIVENDRES VIERNES

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

kcal. 395,22  
 Prot. 11,89  
 Lip. 16,33  
 Hc. 50,82

SOPAR Sopa de pasta. Pescado blanco con verduras. Fruta. Pan / Sopa de pasta.  
 CENA Peix blanc amb verdures. Fruita. Pa

## 17 DILLUNS LUNES

-Macarrons integrals a la boloñesa Macarrones integrales a la boloñesa  
 -Pernil dolç Jamón cocido  
 -Encisam, dacsca, carlota, olives Lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas  
 -Fruita y pa Fruta y pan

kcal.757,28  
 Prot.21,98  
 Lip. 37,25  
 Hc. 84,81

SOPAR Legumbres salteadas con verduras.  
 CENA Fruta. Pan / Llegums salteadas amb verdures. Fruita. Pa

## 18 DIMARTS MARTES

-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  
 -Fruita. Pa integral Fruta. Pan integral

kcal.422,02  
 Prot.13,76  
 Lip. 16,85  
 Hc. 54,23

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

## 19 DIMECRES MIERCO

-Potatge de cigrons ecològics i espinacs Potaje de garbanzos ECO y espinacas  
 -Truita de creïlles amb bròquil Tortilla de patata con brócoli  
 -Encisam, dacsca, carlota, ou cuit Lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro  
 -Iogurt i pa Yogur y pan

kcal.732,43  
 Prot.29,43  
 Lip. 36,96  
 Hc. 70,81

SOPAR Panini de verduras con queso. Fruta.  
 CENA Pan/ Panini de verduras amb formatge. Fruita. Pa

## 20 DIJOURS JUEVES

-Canelons gratinats Canelones gratinados  
 -Lluç amb forn amb pèsols i salsa verda Merluza al horno con guisantes y salsa verde  
 -Encisam, dacsca, carlota, panses cacahuets Lechuga, maíz, zanahoria, pasas, cacahuete  
 -Fruita y pa Fruta y pan

kcal. 768,99  
 Prot.34,88  
 Lip. 28,50  
 Hc. 97,02

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

## 21 DIVENDRES VIERNES

-Crema de bledes i creïlla amb torrades integrals Crema acelgas y patata con tostadas integrales  
 -Pollastre en el seu suc amb poma i carlota Pollo en su jugo con manzana y zanahoria  
 -Encisam, dacsca, carlota, tomaca, api Lechuga, maíz, zanahoria, tomate, apio  
 -Fruita i pa Fruta y pan

kcal. 510,48  
 Prot.22,30  
 Lip. 20,84  
 Hc. 58,76

SOPAR Verduras salteadas con arroz integral.  
 CENA Pescado azul. Fruta. Pan / Verduras salteadas amb arròs integral. Peix blau.

24 DILLUNS LUNES

25 DIMARTS MARTES

26 DIMECRES MIERCOLES

27 DIJOUS JUEVES

28 DIVENDRES VIERNES

B

O

N

31 DILLUNS LUNES

DIMARTS MARTES

DIMECRES MIERCOLES

DIJOUS JUEVES

DIVENDRES VIERNES

N

A

D

A

L

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 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