



Octubre 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

--	--	--	--

1	E	Amanida	KCAL: 780.74 HC: 82.43
	1º	Crema de carabassa ECO i crostons	P: 29.45 G: 35.77
	2º	Truita de creïlla i formatget	
	P	Fruita de temporada	
S		HAMBURGUESA DE SALMÒ + TOMAQUES CHERRI + FRUITA	

2	E	Amanida	KCAL: 624.62 HC: 66.34
	1º	Sopa d'au amb fideus	P: 36.16 G: 23.90
	2º	Cuixetes de pollastre rostides	
	P	Fruita de temporada	
S		AMANIDA CESSAR + TRUITA AMB TONYINA + IOGURT NATURAL	

3	E	Amanida	KCAL: 722.68 HC: 80.13
	1º	Llenties a la jardineria	P: 40.79 G: 26.60
	2º	Tilapia a la menier	
	P	Fruita de temporada	
S		POLLASTRE GUISAT AMB POMA + PURÉ DE CREÏLLA + IOGURT	

4	E	Amanida	KCAL: 839.60 HC: 88.40
	1º	Arròs amb tomaca i ou	P: 37.18 G: 37.42
	2º	Magre en salsa de soja al forn	
	P	Lacti	
S		ENTREPÀ INTEGRAL DE TONYINA I GUACAMOLE + IOGURT	

SETMANA 2

7	E	Amanida	KCAL: 631.26 HC: 83.21
	1º	Corbatins integrals en salsa de carabasseta	P: 24.87 G: 22.08
	2º	Lluç amb tomaca	
	P	Fruita de temporada	
S		CREMA DE VERDURES VARIADES + POMA CUITA AMB CANYELLA I PASSES	

8	E	Amanida	KCAL: 813.92 HC: 72.16
	1º	Creïlles a la riojana	P: 30.10 G: 44.15
	2º	Truita d'espinaçs amb nata vegetal	
	P	Fruita de temporada	
S		MANDONGUILLES DE TITOT/POLLASTRE AMB VERDURES + IOGURT	

FESTIU

10	E	Amanida	KCAL: 848.57 HC: 86.57
	1º	Sopa marinera amb arròs	P: 42.78 G: 36.57
	2º	Calamar arrebossat amb salsa tartara	
	P	Fruita de temporada	
S		VERDURES AL FORN I PIT DE TITOT AMB ORENGA + IOGURT NATURAL	

11	E	Amanida	KCAL: 755.56 HC: 79.52
	1º	Cigrons amb verdura	P: 40.36 G: 30.67
	2º	Pollastre al curri	
	P	Lacti	
S		SAMFAINA AMB NYOQUIS I OU + IOGURT NATURAL	

SETMANA 3

14	E	Amanida	KCAL: 759.99 HC: 77.23
	1º	Crema de pésols amb Kellog's	P: 32.24 G: 35.80
	2º	Hamburguesa amb creïlles fregides	
	P	Fruita de temporada	
S		LLUÇ AMB BRÒCOLI + IOGURT NATURAL	

15	E	Amanida	KCAL: 713.17 HC: 94.38
	1º	Macarrons napolitana	P: 26.61 G: 25.44
	2º	Peix en salsa de carlota	
	P	Fruita de temporada	
S		REGIRAT DE VERDURES AMB TOMACA + IOGURT NATURAL	

16	E	Amanida	KCAL: 803.62 HC: 78.75
	1º	Favada vegetal	P: 34.39 G: 38.94
	2º	Longanisses al forn amb cop	
	P	Fruita de temporada	
S		SÉPIA AMB WOK DE VERDURES + FRUITA	

17	E	Amanida	KCAL: 714.54 HC: 83.27
	1º	Fideus a la cassola amb verdures	P: 28.52 G: 29.72
	2º	Regirat d'all i gambetes	
	P	Fruita de temporada	
S		CREMA DE CARABASSA I BROQUETES DE POLLASTRE + FRUITA	

18	E	Amanida	KCAL: 869.96 HC: 98.60
	1º	Arròs caldós de pollastre i bajoques	P: 34.32 G: 37.59
	2º	Croquetes variades	
	P	Lacti	
S		SÀNDWITX DE TITOT I ALVOCAT + IOGURT	

SETMANA 4

21	E	Amanida	KCAL: 738.12 HC: 70
	1º	Caragols al funghi	P: 35.14 G: 35.27
	2º	Llom de lluç al forn	
	P	Fruita de temporada	
S		TRUITA FARCIDA DE VERDURES I FORMATGE MOZARELLA + FRUITA	

22	E	Amanida	KCAL: 611.85 HC: 43.47
	1º	Crema de carabasseta	P: 34.38 G: 33.37
	2º	Rellom en salsa de l'avia	
	P	Fruita de temporada	
S		BACALLÀ AMB CREÏLLA BOLLIDA + IOGURT NATURAL	

23	E	Amanida	KCAL: 711.50 HC: 60.85
	1º	Llenties estofades ECO	P: 28.32 G: 39.45
	2º	Regirat d'ou amb ceba	
	P	Fruita de temporada	
S		ALETES DE POLLASTRE AMB VERDURES + FRUITA	

24	E	Amanida	KCAL: 823.90 HC: 95.22
	1º	Sopa de pollastre amb estrelles	P: 30.87 G: 34.05
	2º	Mandonguilles amb salsa de carlota	
	P	Fruita de temporada	
S		TOMACA AMB FORMATGE FETA + OUS FARCITS + IOGURT NATURAL	

25	E	Amanida	KCAL: 857.55 HC: 86.46
	1º	Arròs del senyoret	P: 37.28 G: 43.53
	2º	Rabes de calamar	
	P	Lacti	
S		FAJITES DE POLLASTRE AMB VERDURES + FRUITA	

SETMANA 5

28	E	Amanida	KCAL: 775.57 HC: 76.01
	1º	Crema de Carlota+crostons	P: 37.08 G: 35.19
	2º	Pollastre amb allada	
	P	Fruita de temporada	
S		BOLLIT DE VERDURES + OU DUR + FRUITA	

29	E	Amanida	KCAL: 748.17 HC: 86.99
	1º	Espaguetti a la marinera	P: 38.32 G: 27.41
	2º	Perca amb salsa de llima	
	P	Fruita de temporada	
S		GUISAT DE TITOT AMB VERDURES + IOGURT NATURAL	

30	E	Amanida	KCAL: 838.60 HC: 93.89
	1º	Arròs al forn (magre,botifarra, blanquet)	P: 33.13 G: 36.72
	2º	Truita amb formatge fresc	
	P	Fruita de temporada	
S		SOPA DE PEIX I MARISC + IOGURT NATURAL	

31	E	Amanida	KCAL: 741.32 HC: 94.92
	1º	Potatge de cigrons	P: 35.57 G: 23.86
	2º	Mini pastissos de tonyina	
	P	Llet	
S		ROTILLETES DE PERNIL I FORMATGE AMB VERDURES + FRUITA	

PLANIFIQUEM ELS MENUS SEGUINT LES DIRECTRIUS DE LA GUIA DE MENJADORS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisat el menú y ha proposat els sopars.

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL
*PER A DIETES AUTORITZADES SUBSTITUIM PER CARN DE POLLASTRE O PEIX

