

DILLUNS

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Amanida

Crema d'hortalisses i formatge
Estofat de pollastre a la jardinera

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Truita de tonyina amb panolla de dacsa

DIMARTS

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Amanida

Macarrons a la boloñesa
Abadejo en tempura

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures
Fruita de temporada

DIMECRES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Amanida

Llenties estofades amb carlota
Truita de carabasseta

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

DIJOUS

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Amanida

Arròs al forn amb cigrons
Lluç al forn amb all i julivert

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

DIVENDRES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida

Sopa de peix (sense clòtxines)
Mandonguilles mixtes en salsa
barbacoa

GELAT

Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Wok de pasta amb verdura i ou dur

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Amanida

Arròs amb verdures
Truita francesa

Lácti

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Llobarro al forn amb creïlles i ceba

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Amanida

Fesols a l'inglesa
Hamburguesa de vedella amb
samfaina de verdures

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Ensalada césar-Pa torrat amb hummus

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Amanida

Sopa d'olla amb meravella
Contracuixa de pollastre en salsa de
xampinyons

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Amanida

Tallarins amb pollastre i tomaca
Skipper de bacallà

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba al forn
Fruita de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Amanida

Crema de carabassa
Goulash de magre amb creïlles i pésols

Fruita

Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Amanida

Sopa amb pasta meravella
Mandonguilles mixtes en salsa de
carabassa

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Amanida

Espirals amb salsa boloñesa
Truita de creïlla

Fruita

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Ensalada de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

Amanida

Arròs amb tomaca i ou cuit
Cordon bleu de titot

GELAT

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.
- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.



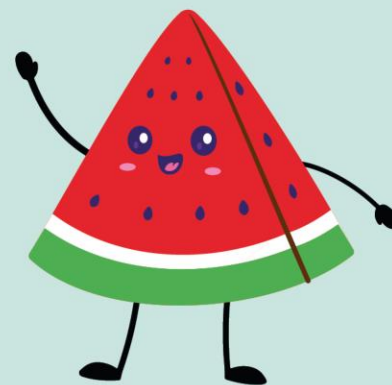
ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

Apostem per la temporalitat i la proximitat dels nostres productes, adaptant els nostres menús als aliments d'aquest mes.

Contribuint a la sostenibilitat del nostre planeta.

Elaborant les millors receptes pels nostres equips de cuina.

Revisant i adaptant els plats per la nutricionista a les diferents al·lèrgies/patologies dels nostres comensals.



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Ara que comença la calor és fonamental una bona hidratació. Per a fomentar que els xiquets prenguen líquids, podem utilitzar begudes saboritzades. Us donem uns exemples:

LLIMONADA DE MANGO

INGREDIENTS

2 gots de mango trossejat, 1 got de suc de llima,
5 gots d'aigua

PASSOS

1. Pela el mango i talla'l en daus fins a aconseguir la mesura dels gots. Amb dos o tres mangos serà suficient, depenent de la seua grandària.
2. Esprem diverses llimes fins a aconseguir un got de suc de llima.
3. En la teua liquadora, aboca el mango tallat, el suc de llima i els gots d'aigua. Bat bé i serveix en gots amb diversos gels.



AIGUA DE MADUIXA Y TARONJA

INGREDIENTS

1 Taronja, 5 maduixes, 6 fulles de menta, 4 gots d'aigua

PASSOS

1. Talla les taronges i les maduixes en rodanxes.
2. Tira la fruita, la menta i l'aigua en una botella de vidre i deixa reposar en la nevera almenys una hora. Com més temps repose, més sabor tindrà.
3. Consume-la en un temps màxim de 48 hores.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

JORNADA DELS POSTRES TRADICIONALS

AMB COR DE POBLE, continuem descobrint el sabors més típics, aquesta vegafada en forma de postres tradicionals, en el qual coneixerem els ingredients més populars de la rebosteria que degustarem els nostres menjadors.



TRIS TRAS, A JUGAR!

ELS JOCS DE TAULA! Aprendrem diversos jocs de taula i gaudirem amb els companys.

