

LUNES | DILLUNS

01

Paella valenciana

Paella valenciana

Tosta de queso cremoso con orégano

Pa torrat amb formatge cremós amb orenga

Ensalada de lechuga, tomate y atún

Amanida d'encisam, tomaca i tonyina

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

08



Festivo

15

Lentejas de la huerta

Lentilles de l'horta

Tortilla francesa

Truita francesa

Ensalada de lechuga, tomate y atún

Amanida d'encisam, tomaca i tonyina

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Sopa de navidad

Sopa Nadalenca

Hamburguesa mixta al horno

Hamburguesa al forn

Patatas fritas

Creilles fregides

Bizcocho de chocolate y pan

Bescuit de xocolata i Pa

Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034

29

- * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
- * 1 *vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre*
- * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral y pan integral de masa madre.
- * *Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare .*

MARTES | DIMARTS

02

Espaguetis eco a la napolitana

Espaguetis ECO a la napolitana

Limanda a la meniere

Limanda a la meniere

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

09

Arroz a banda

Arròs a banda

Revuelto de huevo

Remenat d'ou

Champiñones salteados

Xampinyons saltats

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089

DEGUSTACIÓN BÉLGICA

Crema de calabacín con tostones caseros

Crema de carabasseta amb tostons cassolans

Magro asado en salsa de naranja

Porc al forn en salsa de taronja

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa

**Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan
iogurt natural amb fideus de xocolata i Pa**

Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32

23

MIÉRCOLES | DIMECRES

03

Fabada vegetal

Favada vegetal

Tortilla de patata

Truita de crella

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha

Amanida d'encisam, olives i remolatxa

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666

10

Sopa de fideos con garbanzos

Sopa de fideus amb cigrons

Pollo al horno

Pollastre al forn

Maíz salteado

Dacsà saltat

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961

17

Arroz a la cubana

Arròs a la cubana

Guisantes salteados con jamón serrano

Pèsols saltats amb pernil serrà

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha

Amanida d'encisam, olives i remolatxa

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975

24

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :
VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA



© SERUNION EDUCACIÓN

JUEVES | DIJOUS

04

Crema de calabaza con tostones caseros

Crema de carabassa amb tostons cruixents

Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza

Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Amanida d'encisam, tomaca i olives

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193

DEGUSTACIÓN SUECIA

**Crema de legumbres eco y hortalizas de
Crema de llegums ECO i hortalisses de temporada**

Albóndigas con tomate

Mandonguilles amb tomaca

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

18

Sopa marinera

Sopa marinera

Contramuslo de pollo marinado al limón y romero

Pollastre marinat a la llima i romer

Patata panadera al horno

Crella panadera al forn

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74

25

ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU
"UN MON PLÉ DE SABOR" :
VIATJAREM A SUÈCIA I BÉLGICA



© SERUNION EDUCACIÓN

VIERNES | DIVENDRES

05



Festivo

Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789

12

Fideos a la cazuela

Fideus a la cassola

Picos con hummus de garbanzos

Bastonets de pa amb hummus de cigrons

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente

Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent

Macedonia de frutas y pan

Macedònia de fruites i Pa

19

Coditos a la carbonara

Galets a la carbonara

Salmón glaseado con salsa teriyaki

Salmó setinat amb salsa teriyaki

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs

Fruta de temporada y pan

Fruita de temporada i Pa

Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712

26

02

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugo es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo