

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

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

**Ensalada variada**

**Macarrons gratinats**

**Varetes de lluç**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Truita de tonyina amb panolla de dacsa  
Fruita de temporada

02

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

**Ensaladilla russa**

**Hamburguesa mixta amb formatge**

**logurt / Fruita de temporada**

**Pa integral**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles  
Fruita de temporada

03

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

**Ensalada variada**

**Sopa de putxero amb fideus**

**Pernilet de pollastre en salsa amb  
carabassí**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures  
Fruita de temporada

04

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

**Arròs a la cubana amb ou dur**

**Abadejo amb salsa verda i ensalada variada**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

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

05

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

**Ensalada variada**

**Llentilles ECO amb verdures**

**Pizza de tonyina, formatge i orenga**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Wok de pasta amb verdura i ou dur  
Fruita de temporada

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

**Arròs a banda**

**Rotllet de pernil dolç i formatge**

**amb ensalada variada**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Llobarro al forn amb creïlles i ceba  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**

**Crema de carabassí**

**Goulash de magre en salsa amb cous cous**

**logurt / Fruita de temporada**

**Pa integral**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Ensalada Cèsar-Pa torrat amb hummus  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**

**Sopa d'au amb fideus**

**Cordon blue amb creïlles**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

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

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

**Ensalada de pasta**

**Salmó a l'aroma d'anet amb bròcoli saltat**

**Fruita de temporada**

**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

**Ensalada variada**

**Potatge de cigrons a la mediterrània**

**Truita de creïlla**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i  
arròs  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**

**Galets a la napolitana**

**Lluç amb salsa de porros**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

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

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

**Ensalada variada**

**Crema de verdures de temporada**

**Mandonguilles a la jardinera**

**logurt / Fruita de temporada**

**Pa integral**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Ensalada de creïlla-Peix a la planxa  
Fruita de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

**Paella valenciana**

**Croquetes i ensalada variada**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Menestra de verdures-Truita de creïlla  
Fruita de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

**Ensalada variada**

**Guisat de creïlla amb verdures**

**Pollastre al forn amb xampinyons saltats**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Salmó amb salsa de mostassa amb ceba i arròs  
Fruita de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

**Ensalada variada**

**Llentilles estofades amb verdures**

**Truita francesa amb rodanxa de formatge**

**Fruita de temporada**

**Pa**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Pollastre amb samfaina i cous cous  
Fruita de temporada

FESTIU

29

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

**Ensalada variada**

**Crema de carlota amb tostons casolans**

**Llomello de porc en salsa amb creïlles**

**logurt / Fruita de temporada**

**Pa integral**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**

Remenat de salmó amb tomaca i pa  
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.

"Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies i/o intoleràncies, en compliment amb el Reglament 1169/2011, sobre la informació facilitada al consumidor"



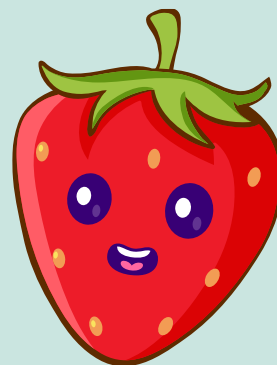
## ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

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.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### COM FLIPA AQUEST AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens translladaran als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conèixer les plantes de les quals provenen i, les seues olors.

### DIA DE LA ROSQUILLETA

Ens acostem a un dels productes més populars de la nostra gastronomia i amb origen en el pa, amb l'objectiu de conèixer els trucs de la seua elaboració i gaudir del seu sabor en una jornada especial.



### TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem jugant en els nostres menjadors escolars, i aquest mes el fem amb un dels jocs més tradicionals, el corro de la patata. La nostra proposta és fer el rogle escolar més gran i, a això, anirà lligat el nostre plat **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada... Assaboriren una deliciosa truita de creïlla.

## CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Són molts els plats típics en Pasqües, però un dels més populars és la llesca amb ou. Us animem en aquestes festes cuinar la nostra proposta saludable d'aquest postre superconegut.

### LLESQUES AMB OU SALUDABLES

#### INGREDIENTS

6 llesques de pa, 3 tasses de llet o beguda vegetal, 2 ous, 1 vainilla en branca, 1 canyella en branca, canyella en pols al gust, la corfa de mitja taronja, oli d'oliva

#### PASOS

1. Posem en una olla la llet o beguda vegetal, la branca de canyella, la branca de vainilla (oberta per la meitat) i la corfa de taronja i portem a ebullició uns segons.
2. Deixem temperar un poc i posem la mescla en una safata. Fiquem les llesques de pa i deixem que s'impregnen bé en el líquid almenys 10 minuts, però l'ideal són 30 minuts.
3. Després batem els ous juntament amb la canyella en pols i submergim les llesques per a ficar-les posteriorment en el forn. Si volem fer-les amb la versió original, es van fregint en una paella amb oli d'oliva ben calent (també es poden fer amb oli de coco i li dona un toc ben ric).
4. Acompanyem amb fruita fresca i ja ho tenim.

