

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Guisat de creïlles amb vedella	Paella valenciana	Olla de cigrons i creïlla	Crema de llegums eco i hortalisses de temporada	Fideus a la cassola
Lluç amb salsa pesto	Remenat d'ou	Pollastre al forn	Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i carlota	Bastonets de pa amb hummus de cigrons
Amanida d'encisam, col, carlota i poma	Samfaina amb verdures	Xampinyons saltats	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Macedònia de fruites i pa
Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912	Kcal: 611,486 prot (g): 22,674 lip (g): 21,6 hc (g): 79,659	Kcal: 503,993 prot (g): 29,211 lip (g): 16,424 hc (g): 56,66	Kcal: 657,615 prot (g): 22,256 lip (g): 22,195 hc (g): 83,205	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
09	JORNADA DE LAS LEGUMBRES	11	12	13
Llenties de l'horta	Macarrons integrals a la carbonara	Arròs a la cubana	Vichyssoise amb tostons casolans	Suquet de peix
Truita francesa	Salmó setinat amb salsa teriyaki	Pèsols saltats amb pernil serrà	Magre al forn en salsa de taronja	Pollastre marinat a la llima i romer
Rodanxa de formatge	Crunchycigrons (cigrons especiats cruixents)	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb flocs de dacsa i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 565,073 prot (g): 31,779 lip (g): 18,18 hc (g): 68,199	Kcal: 729,367 prot (g): 33,713 lip (g): 27,93 hc (g): 80,093	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 552,387 prot (g): 28,06 lip (g): 19,367 hc (g): 62,252
16	17	18	DEGUSTACIÓN JAPÓN	20
Espaguetis integrals en salsa de carabassa	Crema de verdures de temporada	Arròs caldós de l'horta	Fesols estofats amb verdures	Sopa de putxero
Abadejo al forn	Cinta de llomello amb salsa de mel amb mostassa	Remenat d'ou	Llonganisses	Putxero complet
Amanida d'encisam, col, carlota i poma	Amanida d'encisam, tomaca i dacsa	Carabasseta saltada	Carlota saltada	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa integral	Postre casola i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 596,215 prot (g): 27,569 lip (g): 19,651 hc (g): 74,128	Kcal: 581,941 prot (g): 27,523 lip (g): 25,888 hc (g): 57,133	Kcal: 590,042 prot (g): 19,893 lip (g): 19,303 hc (g): 80,567	Kcal: 725,796 prot (g): 31,108 lip (g): 33,725 hc (g): 66,228	Kcal: 736,567 prot (g): 28,874 lip (g): 27,173 hc (g): 87,175
23	24	JORNADA CHINA	26	27
Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons	Crema de verdures i hortalisses	Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja	Arròs integral amb fèsols i naps	Guisat de cigrons
Milfulles de bolonyesa vegetal casola	Pollastre al forn	Rotllets de primavera	Limanda al forn a l'all i julivert	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Bròcoli saltat	Amanida xinesa (amanida de col, dacsa, soja i carlota)	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Inspiració de niangao (pudin de xocolata) i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
Kcal: 558,061 prot (g): 29,047 lip (g): 15,842 hc (g): 71,732	Kcal: 529,824 prot (g): 30,731 lip (g): 20,7 hc (g): 50,751	Kcal: 904,258 prot (g): 18,909 lip (g): 48,071 hc (g): 94,825	Kcal: 560,382 prot (g): 28,93 lip (g): 13,527 hc (g): 76,444	Kcal: 651,559 prot (g): 26,469 lip (g): 25,691 hc (g): 72,136

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.

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

¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!





la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprende jugando es más divertido! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Peix



carn



Ou



Verdura



Ou



carn



Ou



Peix



Fruita



Ou



lacti