



di lluns

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa amb salsa lionesa
de titot i porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tempura de carabasseta i peix blau al forn. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i parmigiana d'albergínies. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
 Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i ous al plat. Fruita

dijous

Hummus de cigrons amb tosta
Macarrons amb carbonara de carabassa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i magre estofat. Fruita

divendres

Lletuga, dacsa, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

ELS DOLÇOS NATURALS
ALEGRIA



SABIES QUE:

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La fruita és les postres més dolces i natural, i a més et dona energia per a jugar sense parar. Gaudix de la seua varietat de colors i recorda menjar diverses peces al dia!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3581kj		
856kcal	39.5g	7.5g 12.7g 15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
88g	20.4g	30.5g 2.5g

Festiu

8

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i pit de pollastre al romer. Fruita

09

Lletuga, cogombre, safanòria
 Cigrons estofats
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Cuixa de pollastre amb salsa de poma
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Fideuà gandià
amb peix i marisc
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i llom rostit. Fruita

11

Lletuga, tomaca, llombarda
 Crema de moniato
Llom adobat amb samfaina
amb salsa de tomàquet i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i ou dur. Fruita

12

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Menestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita

15

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre amb allada
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita

16

Lletuga, cogombre, safanòria
 LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i titot en salsa de formatge. Fruita

17

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en papillota. Fruita

18

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i llom en adob casolà. Fruita

19

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

26

Festiu

Festiu

Festiu

29

30

31



Hummus de cigrons amb nachos
 Arròs Mexicà
amb verdures
 Tacs mariachis
amb tires de pollastre, pebrot i espècies
Natilles

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous escalfats. Fruita