

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal
Varetes de lluç i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures-Remenat d'espínacs
Fruita de temporada



562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada
Sopa de putxero amb fideus
Pernilet de pollastre en salsa amb carabassí
HUI TRIES TU! TRIA EL TEU ARRÒS FAVORIT
(arròs basmati o integral a triar)
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles
Fruita de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Ensalada variada
Llenties 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

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

Arròs al forn amb cigrons
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous
Fruita de temporada

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

Arròs a banda
rotilet de pernil dolç i formatge amb ensalada
variada
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral
Fruita de temporada



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

Caldo amb pilota
Cordon bleu i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada completa (enciisam, tomaca, Dacsa i ou dur)
Pa torrat amb hummus
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de moniato
Llomello de porc en salsa amb cous cous
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i creïlles dau
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Espaguetis ECO a la napolitana
Salmó al forn amb aroma d'anet i bròcoli
saltat
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba al forn
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
amb espínacs
Truita de creïlla amb tomaca amb herbes
provençals
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Fideuà de verdures
Truita francesa amb albergina en tempura amb
mel
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous
Fruita de temporada



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

Ensalada variada amb vinagreta cítrica
Llenties ECO estofades
Lluç en salsa de porros
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida César-Peix amb creïlles al forn
Fruita de temporada



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

Paella Valenciana
PLAT CUINA I INCLUSIÓ:
Bastonets de pa amb hummus i ensalada
variada
logurt amb topping de fruits rojos
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de fideus amb cigrons
Pollastre a la llima amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Daus de formatge fresc amb pasta, tomaca i orenga
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Crema de carlot i taronja
Mandonguilles a la jardineria
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE CENA:
Salmó en salsa de nata i espínacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Sopa marinera
Pernilets de pollastre a la poma
amb creïlles forneres
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix en salsa mery
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Galets a la carbonara
Gall San Pedro a la llima amb saltat
campestre
Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Titot a la planxa amb samfaina de verdures i cous cous
Fruita de temporada



646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Olleta de la Plana
Truita francesa amb formatge i pa torrat amb
oli i pebre roig
Fruita de temporada

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherri i formatge fresc
Fruita de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arròs a la cubana
Llonganisses amb ceba i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat-Peix al forn
Fruita de temporada

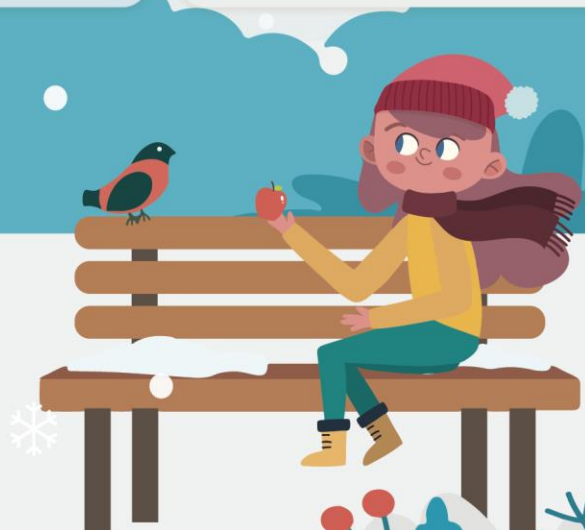
545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada variada
Llenties ECO amb verdures
Arrebossats i croquetes de bacallà
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE CENA:
Sopa de fideus-Pa torrat de formatge d'untar amb orenga
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

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





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

La vitamina C juga un paper molt important en el sistema immunitari. Aliments rics en aquesta vitamina, com la taronja, la mandarina o la llima, ens ajudarà en els processos catarrals propis de l'hivern. Per a això, us proposem la següent recepta:

BARRETES DE TARONJA AMB FRUITA SECA (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

200 grams de dàtils, 1 taronja, 100 grams d'anacards, 60 grams d'anous, 5 cullerades d'oli de coco, 50 grams de coco ratllat

PASSOS

1. Posa els dàtils a remulla en aigua calenta perquè s'ablaneixen lleugerament.
2. Bat en una picadora els anacards i les anous i tritura fins que quasi comencen a desprendre l'oli.
3. Afegeix la ratlladura de la taronja i quatre cullerades de suc de taronja, els dàtils, el coco ratllat i l'oli de coco i torna a tritura. Cal anar baixant les restes que queden en les parets perquè s'unisquen bé tots els ingredients. Fes-ho en diversos temps si necessites.
4. Fes forma de barretes amb la massa i guarda-les en la nevera.
5. Les pots menjar així tal qual, o bé precalfar el forn a 200 °C i enfornar-les durant 12 minuts perquè queden més fermes.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



SEGUIM EL NOSTRE RECORREGUT AMB COR DE POBLE!

En el marc del nostre projecte anual, aquest trimestre continuarem coneixent aquelles tradicions i costums que ens acosten als pobles. És per això que al llarg d'aquests mesos ens esperen projectes superdivertits.

AMUNT LA CULLERA!

Un projecte gastronòmic de recuperació de plats de cullera de la gastronomia de la nostra comunitat, que permetrà als xiquets i xiquetes votar pel seu plat preferit. Quin serà el més votat per als comensals més menuts?



LA FIRA DEL CÍTRIC

Fem un homenatge als cítrics, com a producte emblemàtic de la nostra horta, perquè els xiquets i xiquetes coneguen les seues propietats i puguen degustar el contrast de sabors a través de diverses receptes. Una setmana molt especial amb activitats especials, jocs i molta diversió.

TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem amb el nostre projecte de jocs que aquest trimestre ens convidarà a jugar amb els sentits, conèixer els jocs del món i aquells jocs que s'han mantingut al llarg de la història.



CUINA I INCLUSIÓ

De la mà dels nostres amics de ASINDOWN portem un projecte gastronòmic per a donar-li sabor a la inclusió els 365 dies a l'any.

A més, aquest mes gaudirem: HUI TRIES TU!

Els nostres comensals podran triar el tipus d'arròs que volen degustar a través d'una acció especial en els nostres menjadors escolars, aprenent la diferència organolèptica i nutricional entre l'arròs blanc i l'arròs integral.

