



## DILLUNS

588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g

**Amanida variada**  
Fideuà  
Truita francesa amb formatge  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pastís de verdures, creïlla i peix  
Fruita de temporada

## DIMARTS

600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g

### DIA DE LA DISCAPACITAT



**Lentilles estofades**  
Lluç arrebossat casolà  
amb amanida variada  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Trossets de titot en salsa amb verdures i creïlla  
Fruita de temporada



## DIMECRES

559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g

**Amanida variada**  
**Sopa de fideus integral ECO amb cigrons**  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Truita francesa amb verdures amb pa integral torrat  
Fruita de temporada

## DIJOUS

781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g

**Paella valenciana**  
Torrada de tonyina amb amanida  
d'encisam, tomaca i olives  
iogurt  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Salmó en salsa de nata amb espinacs i cous cous  
amb amanida variada  
Fruita de temporada

## DIVENDRES

FESTIU 06

627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g

**Arròs a la cubana**  
Mandonguilles d'abadejo i amanida  
variada  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de verdures  
Titot a la planxa  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
**Fesols amb verdures**  
Truita francesa amb carabasseta i pa  
amb oli i pebre roig  
Fruita de temporada

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Arròs amb verdures  
Peix en tempura  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
Sopa marinera  
Cuixetes de pollastre a la poma  
amb creïlles panadera  
iogurt artesà **Els Masets**  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb tonyina i samfaina de verdures  
Fruita de temporada



722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g

**Amanida variada**  
**Crema de carlotà**  
Llonganisses amb tomaca  
Fruita de temporada  
Pa integral

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

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

**Amanida variada**  
Galets a la carbonara  
Gall Sant Pere en salsa verda amb saltat  
campestre  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Sopa de fideus  
Truita de creïlla i carabassí  
Fruita de temporada

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

**Amanida variada**  
Crema de bullit valencià amb bajoquetes  
Magre rostit en salsa  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Truita de creïlla i espinacs amb amanida  
Fruita de temporada

549,8Kcal - Prot:29,9g - Lip:11,9g - HC:75,9g

**Amanida variada**  
**Olleta de la plana**  
Pizza casolana de pernil dolç i formatge  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Amanida d'arròs  
Hamburguesa de pollastre casolana a la planxa  
Fruita de temporada



579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

**Amanida variada**  
Sopa de putxero  
Pollastre al forn amb verdures brasejades  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Amanida de tomaca, tonyina, formatge fresc i orenga amb pa integral torrat  
Fruita de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

**Arròs rossejat**  
Truita francesa i amanida variada  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Amanida césar  
Sopa de peix amb fideus  
Fruita de temporada

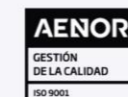
**JORNADA NADALENCA: ELS DESITJOS DEL NADAL**  
Amanida LLUMS NADALENQUES (encisam, tomaca i dacsà)  
GARLANDES DE COLORS (pasta espiral de colors amb salsa  
de tomaca gratinada)  
REGALETS SORPRESA (assortit de pasta fullada variada  
amb creïlles xips)  
POSTRES ESPECIAL "OH BLANC NADAL"

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de carlotà  
Llonganisses de pollastre amb samfaina  
Fruita de temporada



EN EL MENÚ  
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- 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.



horta-cuina  
TOTES LES SETMANES  
GAUDIEM DE VERDURES,  
FRUITES Y HORTALISSES ECO



## 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

Durant les vacances de Nadal no oblidem mantindre una dieta saludable i equilibrada. Us ajudem amb aquesta recepta d'unes postres nadalenques molt saludable.

### BROWNIE AMB FLOCS DE NEU (recepta per a 4 persones)

#### INGREDIENTS

3 plàtans, 2 ous, mitjans, tassa de cacau pur en pols, mitja cullerada xicoteta de llevat, 120 grams de xocolata negra.

#### PASSOS

1. Esclafa els plàtans amb una forqueta fins a aconseguir un puré de plàtan.
2. Afegeix al puré de plàtan els ous i bat bé fins a aconseguir una mescla cremosa.
3. Afegeix a l'anterior el cacau i el llevat en pols. Torna a batre fins a aconseguir que quede tot ben mesclat.
4. Afegeix el xocolata trossetjada (pots reservar-te un poc per a afegir-lo per damunt, a manera de decoració) i amb una espàtula incorporar-ho a la mescla.
5. Aboca l'anterior en un motle greixat i enforna durant 20 minuts aproximadament, fins que punxant-lo comproves que està fet (a mitjan cocció pots traure-ho un moment i acabar d'escampar el xocolata que tens reservat per damunt).
6. Col·loca el brownie sobre una reixeta, deixa que es refrede i amb un ganivet talla'l en quadrats. Empolvora un poc de sucre glass per damunt per a la decoració.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

### JOCS AL RITME DE LA MÚSICA

Amb l'arribada de Nadal traurem els nostres instruments musicals per a jugar a través de la música.

