

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

**Amanida variada**  
**Crema de carlota** amb crostons casolans  
Llonganisses amb tomaca  
Fruita de temporada /Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Nuggets de peix casolans amb moniato al forn i creïlles dau  
Fruita de temporada



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

**Amanida variada**  
**HUI TRIES TU!**  
**TRIA LA TEUA Salsa PER A LA PASTA**  
**Galets a la carbonara o a la napolitana**  
Limanda a la llima amb saltat campestre  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Remenat de titot amb tomaca i creïlla  
Fruita de temporada

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

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

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

FESTIU

01

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

**Paella valenciana**  
Entremesos i amanida variada  
Gelat  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Coliflor gratinada i ou a la planxa,Fruita de temporada

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

**Arròs a la cubana**  
Torrada de tonyina amb amanida variada  
Fruita de temporada  
Pa integral

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

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

**Amanida variada**  
Sopa marinera  
Cuixetes de pollastre a la poma  
amb creïlles panadera  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Arròs amb verdures i taquets de salmó  
Fruita de temporada



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

**Amanida variada**  
**Espaguetis ECO** amb tomaca i formatge gratinat  
**Salmó al forn amb bròquil saltat**  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Hamburguesa de pollastre casolana a la planxa  
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

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

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

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

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

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

**Arròs rossejat**  
Truita francesa amb amanida variada  
logurt  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Trosset de titot al curri amb cous cous i verdures  
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

**DIA INTERNACIONAL DE LA MALALTIA CELÍACA**  
**Amanida de creïlla**  
Magre al forn en salsa amb verdures  
Fruita de temporada  
Pa SG

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

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

**Amanida variada**  
Sopa d'au amb fideus i ratlladura d'ou dur  
Llom adobat amb samfaina de verdures  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Wrap d'ou i carabasseta  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
Guisat de llentilles amb verdures  
Truita de creïlles  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Hamburgueses de coliflor i formatge amb arròs basmati  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
Tallarins a la napolitana  
Abadejo al forn amb mussolina de maionesa  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Carabasseta farcida de carn picada i quinoa  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
Empedrat  
Rodanxa de tomaca amb formatge fresc amb orenga  
logurt artesà **Els Masets**/Pa integral



RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta gratinada amb xampinyons  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
Vichyssoise  
Cuixetes de pollastre al forn amb **verdures de temporada**  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR: :  
Empanada casolana de samfaina, tonyina i ou dur  
Fruita de temporada

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

**Amanida de pasta**  
Lluç en salsa mery **amb pèsols saltats**  
Fruita de temporada  
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Fajitas de verdures i pollastre  
Fruita de temporada

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

**Amanida variada**  
Sopa de verdures  
Taquets de magre amb salsa espanyola amb carlota  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Cigrons amb tires de pollastre i carlota  
Fruita de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

**Llentilles ECO amb verduretes**  
Coca de samfaina i verat amb amanida variada  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc  
Fruita de temporada

603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g

**Amanida variada**  
Crema de llegums i hortalisses  
Truita francesa amb bròquil saltat  
Fruita de temporada/Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla  
Fruita de temporada



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

**JORNADA IÀ JUGAR!**  
**Amanida variada**  
**POKEBALL** (Arròs blanc amb taquets de pernil dolç i salsa teriyaki)  
**TWISTER BURGUER** ( Pit de pollastre empanat amb pa mini de colors i salsa barbacoa)  
**GELAT ESPECIAL**

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Bullit de creïlla, bajoca i carlota-Truita francesa  
Fruita de temporada

EN EL MENÚ  
PODEM TROBAR:

- \* 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
- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- La fruita adaptada a la **temporalitat i proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferencia, plàtan, maduixa i meló d'alger).
- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.



## 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

En aquesta època de l'any és quan trobem més varietat de fruites i verdures, entre elles es troba l'albercoc. Aquesta fruita la podem trobar deshidratada, la qual es caracteritza per la seua abundància en fibra, ingredient importantíssim per a la nostra microbiota intestinal. Us ensenym unes postres riquíssimes i saludables amb aquest ingredient.

### BARRETES D'ALBERCOCS SECS, XOCOLATE I DÀTILS

#### INGREDIENTES

180 grams de dàtils, 2 culleradetes de crema de cacau,  
8 albercocs deshidratats, 120 grams de xocolata negra

#### PASOS

1. Deixa en remulla els dàtils durant diversos minuts. Lleva'ls l'os en cas que tingues dàtils amb os.
2. En el teu processador d'aliments o batedora aboca tots els ingredients i tritura bé.
3. Col·loca la mescla en un motle i amb film transparent aplanar amb una espàtula. Retira el paper i aboca sobre la mescla el xocolata que prèviament has de fondre en un cassó.
4. Fica-ho en la nevera fins que estiga sòlid el xocolata. Després trau-ho i talla-ho en forma de barretes.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### HUI TRIES TU! DESCOBRINT L'ORIGEN DELS ALIMENTS

Aquest trimestre descobrim els plats de pasta, en la qual els xiquets i xiquetes podran degustar diverses salses amb les quals donar un sabor diferent del seu plat.

### JORNADA DE POSTRES TRADICIONALS

AMB COR DE POBLE, continuem descobrint els sabors més típics, aquesta vegada en forma de postres tradicionals, en el qual coneixerem els ingredients més populars de la rebosteria que degustarem els nostres menjadors.



### TRIS TRAS, A JUGAR!

Fomentem la vida activa amb un mes dedicat als jocs esportius.

### CUINA E INCLUSIÓ

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



### LA GRAN FIRA DEL POBLE

Durant aquest trimestre celebrarem l'acte més popular de cada poble LES SEUES FESTES! Els xiquets i xiquetes organitzaran la seua fira del poble a través de l'organització d'una comissió de festes i diverses propostes festives que farem en el temps lliure del menjador.

### JORNADA DE FI DE CURS ¡LA FESTA DELS JOCS!

Celebrarem una gran festa temàtica amb un menú especial i moltes propostes divertides ambientada en els jocs d'ahir, hui i sempre.

