



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p><b>3</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre al forn amb panses i cous cous Pollo al horno con pasas y cous cous Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.7 HC: 97.6 P: 31.2 G: 27.1</p>	<p><b>4</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> Espirals amb verdures Espirales con verduras Peix al forn amb tubèrculs Pescado al horno con tubérculos Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770.4 HC: 98.5 P: 29.5 G: 27.9</p>	<p><b>5</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Llentilles estofades amb bledes Lentejas estofadas con acelgas Truita de tonyina Tortilla de atún Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 748.7 HC: 90.8 P: 34.8 G: 26.6</p>	<p><b>6</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Crema de carabasseta ecològica Crema de calabacín ecológico Hamburguesa de pollastre amb moniato al forn Hamburguesa de pollo con boniato al horno Iogurt / <i>Yogur</i> Kcal: E: 775.8 HC: 95.8 P: 26.8 G: 31.1</p>	<p><b>7</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Peix al forn amb salsa de taronja Pescado al horno con salsa de naranja Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 14.8 HC: 92.3 P: 27.2 G: 25.5</p>
<p><b>10</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus de carabassa / <i>Hummus de calabaza</i> Bollit valencià Hervido valenciano Mandonguilles amb salsa de tomaca d'alfàbrega Albóndigas con salsa de tomate de albahaca Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 778.3 HC: 97.6 P: 26.2 G: 30.7</p>	<p><b>11</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Crema de pesols i gingebre Crema de guisantes y jengibre Peix al forn amb hortalisses Pescado al horno con hortalizas Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 719.1 HC: 96.3 P: 29.2 G: 23.5</p>	<p><b>12</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>DIA DE LA HISPANITAT DÍA DE LA HISPANIDAD</p>	<p><b>13</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Arròs blanc amb tomaca natural Arroz blanco con salsa de tomate natural Truita de formatge Tortilla de queso Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 801 HC: 102.6 P: 24.6 G: 31.7</p>	<p><b>14</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Sopa de putxero Sopa de cocido Acompanyament de putxero amb pilota Complemento de cocido con pelota Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 749.7 HC: 93.9 P: 32.9 G: 26</p>
<p><b>17</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella de verdures Paella de verduras Peix a l'andalusa Pescado a la andaluza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 764.3 HC: 95.8 P: 24.5 G: 30.7</p>	<p><b>18</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Titot al forn amb salsa de poma Pavo al horno con salsa de manzana Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 767.7 HC: 91.2 P: 31.2 G: 29.4</p>	<p><b>19</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Fesols amb bledes Alubias con acelgas Truita francesa amb formatge fresc Callosí Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 724.2 HC: 90.1 P: 33.6 G: 24.6</p>	<p><b>20</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus de remolatxa / <i>Hummus de remolacha</i> Espirals amb verdures Espirales con verduras Bunyols de bacallar Buñuelos de bacalao Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> Kcal: E: 786.2 HC: 94.2 P: 33.4 G: 29.9</p>	<p><b>21</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Crema de llegums Crema de legumbres Pollastre guisat amb ceba Pollo guisado con cebolla Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 756.2 HC: 91.9 P: 35.7 G: 26.5</p>
<p><b>24</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Guisat de bacallar Guisado de bacalao Coca Mendoza Coca Mendoza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 745.9 HC: 91.4 P: 26.5 G: 29.9</p>	<p><b>25</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marroquina / <i>Ensalada marroquí</i> Potatge de cigrons amb verdures Potaje de garbanzos con verduras Truita de pernil dolç Tortilla de jamón cocido Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 747.3 HC: 91.3 P: 33.7 G: 26.7</p>	<p><b>26</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre al forn amb samfaina Pollo al horno con pisto Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> Kcal: E: 742.8 HC: 80.6 P: 35.2 G: 30.4</p>	<p><b>27</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Llentilles estofades Lentejas estofadas Peix a la marinera Pescado a la marinera Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 760.3 HC: 91.2 P: 33.5 G: 28.3</p>	<p><b>28</b> DINAR · COMIDA · LUNCH MENU ESPECIAL</p> <p><b>HALLOWEEN</b></p>
<p><b>31</b> DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> Crema de floridors Crema de floridors Coca Mendoza Coca Mendoza Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 737.4 HC: 92.8 P: 31.4 G: 26.2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>				

\* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

# objectius de desenvolupament sostenible

## ODS 3: Salut i benestar

Al 1946 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir salut com a l'estat de complet benestar físic, psíquic i social. Aquests tres aspectes es tenen en compte per tal de valorar l'estat de salut. Ara bé, podem fer alguna cosa per millorar-la? I la resposta és, sí. Està clar que, hi ha aspectes com l'herència genètica que rebem dels nostres pares, o les condicions mediambientals del lloc on vivim, que no es poden canviar. Així però, sí tenim el poder de controlar altres factors, com és l'estil de vida. En aquest s'inclouen els hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac. I també els hàbits saludables, com són la pràctica d'activitat física i l'alimentació saludable.



## ODS 4: Educació de qualitat

Aquest objectiu tracta d'afavorir l'accés dels menors (sobretot xiquetes) a l'educació. I és que no tots els països del món, tenen la sort de disposar d'infraestructures i personal qualificat que els permeta aprendre cada dia, tal i com ho fem nosaltres. A més, a més, en els centres educatius, disposem del menjador escolar. Aquesta opció representa l'aport nutritiu més important del dia, per a molts alumnes. I és que el 70% dels dinars de cada any són al menjador. I el dinar representa el 35% de l'energia que aportem cada dia.

# objetivos de desarrollo sostenible

## ODS 3: Salud y bienestar

El 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como el estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos se tienen en cuenta para valorar el estado de salud. Ahora bien, ¿podemos hacer algo para mejorarla? Y la respuesta es, sí. Está claro que, hay aspectos como la herencia genética que recibimos de nuestros padres, o las condiciones medioambientales del lugar donde vivimos, que no se puede cambiar. Aún así, sí tenemos el poder de controlar otros factores, como es el estilo de vida. En éste se incluyen los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Y también, los hábitos saludables, como la práctica de actividad física y la alimentación saludable.



## ODS 4: Educación de calidad

Este objetivo trata de favorecer el acceso de los menores (sobre todo niñas) a la educación. Y es que, no en todos los países del mundo, tienen la suerte de disponer de infraestructuras y de personal calificado que les permita aprender cada día, tal y como lo hacemos nosotros. Además, en los centros educativos, disponemos de comedor escolar. Esta opción representa el aporte nutritivo más importante del día para muchos alumnos. Y es que el 70% de las comidas de cada año son en el comedor. Y la comida representa el 35% de la energía que aportamos cada día.



## \*PROPUESTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb fruits secs. Cigrons amb daus de carabassi. Fruita. Ensalada con frutos secos. Garbanzos con dados de calabaci. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Xampinyons amb all i julvert. Truita de creïlla. Iogurt. Champiñones con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Atadejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalfat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores Huevo escalfado. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida templada amb xampinyó laminat. Adrocs. Fruita. Ensalada templada con champiñón laminado. Boquerón. Fruita.
<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida d'encian i hortalisses. Peix blau. Fruita. Ensalada de lechuga y hortalizas. Pescado azul. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb rerr olaba. Llori de porc. Fruita. Ensalada con remolacha. Lomo de cerdo. Fruita.	 <b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb fesols. Sips a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la planxa. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb pernil. Pintxo de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Montado de tortilla. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Baquetes amb pernil. Pintxo de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Montado de tortilla. Fruita.
<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Surtit d'hortalisses al forn. Polastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Ensalada templada de creïlla amb baquetes, carlota i ou dur. Iogurt. Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Crema de porro. Títot. Fruita. Crema de puerro. Paio. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Llentilles amb cebeta. Truita francesa. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada. Mini-pizza casera. Fruita.
<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Mandonguilles de soia texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita. Espirals amb tomaca i dados de pollo. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Bullit de verdures. Escopinyes. Fruita. Hervido de verduras. Berberechos. Fruita.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb ou dur. Llesca york-forratge. Iogurt. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Yogur.	<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb cigrons i anous. Fruita. Ensalada con garbanzos y nueces. Fruita.
<b>SOPAR - CENA - DINNER</b> Amanida amb formatge. Remenat d'espàrrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de espárragos. Fruita.				

\* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.  
 \* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.