






| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre anous. *Revisen les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca Peix al forn i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos SFS Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p>Llenties estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Mandonguilles SFS a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus SFS i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara SFS Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses d'au SFS amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p>Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |




| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre bresquilla. *Revisen les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Mandonguilles d'abadejo i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p> Caldo amb pilota Pit de pollastre empanat casolà amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p> Llentilles estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p> Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa integral</p> <p></p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p> Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |





| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre l'al·lèrgen. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària. *Les amanides no portaran fruita seca.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca Peix al forn i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos SFS Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p>Llenties estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Mandonguilles SFS a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus SFS i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara SFS Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses d'au SFS amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p>Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |






| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre l'al·lergogen. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària. *Les amanides no portaran fruita seca.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca Peix al forn i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos SFS Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p>Llenties estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Mandonguilles SFS a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus SFS i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara SFS Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses d'au SFS amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p>Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre l'al·lèrgen. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària. *Les amanides no portaran fruita seca.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca Peix al forn i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos SFS Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p>Llenties estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Mandonguilles SFS a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus SFS i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara SFS Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses d'au SFS amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p>Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |



| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre l'al·lèrgen. *Revisen les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Pasta SG amb tomaca Peix al forn i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus SG Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums (sense lletilles) Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Pasta SG amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos SG Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au (pasta SG) Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa SG</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Pasta SG a la napolitana Lluç al forn amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p>Llegums (sense lletilles) estofades Truita francesa amb titot SG</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Hamburguesa d'au SG a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada SG amb hummus i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa SG</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera (pasta SG) Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Pasta SG amb tomaca Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO (sense lletilles) i verdures Llonganisses d'au SG amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus SG amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa SG</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa SG</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p>Oleta de la Plana Truita d'espinaç amb pa SG torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |




| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre kiwi. *Revisen les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Mandonguilles d'abadejo i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguetis ECO amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p> Caldo amb pilota Pit de pollastre empanat casolà amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Lluç arrebossat casolà amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p> Llentilles estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p> Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus i amanida variada</p> <p>logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa integral</p> <p></p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p> Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguen contindre l'al·lèrgen. *Reviseu les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Pasta (sense ou) amb bolonyesa vegetal Peix al forn i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus (sense ou) Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb tonyina Arròs al forn amb cigrons (sense embotit)</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Pasta (sense ou) amb <i>samfaina</i> Salmó al forn amb aroma de anet i bròquil saltat</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos (sense al·lèrgens) Arròs a banda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p>Sopa d'au (pasta sense ou) Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Peix al forn amb creïlles</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Pasta (sense ou) a la napolitana Lluç al forn amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p> Llentilles estofades Llom en salsa de tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlota i taronja Hamburguesa d'au (sense ou) a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p> 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus i amanida variada</p> <p> logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa marinera (pasta sense ou) Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Pasta (sense ou) amb tomaca Lluç a la llima amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Llonganisses d'au (sense ou) amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus (sense ou) amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana (sense ou) Limanda en salsa verda</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p> DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p>Olleta de la Plana Llom en el seu suc amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>*Els plats d'aquest menú no es cuinen amb ingredients que puguin contindre l'al·lèrgen. *Revisen les etiquetes de tots els productes utilitzats en el menú de manera diària.</p> | <p>DIMARTS 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Amanida variada</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal Torrada de tomaca, formatge i orenga gratinada i amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Amanida variada</p> <p>Sopa de putxero amb fideus Cuixetes de pollastre al ast</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plat d'amanida completa amb ou dur Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Amanida variada</p> <p>Crema de verdures de temporada amb llegums Filet de llom amb verdures brasejades</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Amanida variada</p> <p>Espaguets ECO amb <i>samfaina</i> Remenat d'ou amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Amanida variada</p> <p>Crema de moniato Goulash de magre en salsa</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Amanida variada</p> <p>Entremesos Arròs amb verdures</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Amanida variada</p> <p> Caldo amb pilota Pit de pollastre a la planxa amb verdura saltada</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Amanida variada</p> <p>Potatge de cigrons a la mediterrània Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirals a la napolitana Llom en el seu suc amb amanida variada</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Amanida variada amb vinagreta cítrica</p> <p> Llentilles estofades Truita francesa amb titot</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Amanida variada</p> <p>Crema de carlot i taronja Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIJOUS 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p> Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Torrada amb hummus i amanida variada</p> <p> logurt artesà Els Masets amb topping de fruits rojos Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Amanida variada</p> <p>Sopa de verdures Pollastre a la llima amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> |
| <p>DILLUNS 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Amanida variada</p> <p>Galets a la carbonara Pit a la planxa amb saltat campestre</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMARTS 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Amanida variada</p> <p>Crema de llegum ECO i verdures Longanisses amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIMECRES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Amanida variada</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons Cuixetes de pollastre a la poma amb creïlles panadera</p> <p>logurt Pa integral</p> | <p>DIJOUS 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana Llom al forn</p> <p>Fruita de temporada Pa integral</p> | <p>DIVENDRES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Amanida variada</p> <p> Olleta de la Plana Truita d'espínacs amb pa torrat amb oli i pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con tomate Pescado al horno y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos (sin embutido)</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses SFS Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza rebozada casera con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>  | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas SFS a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus SFS con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan</p>  | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara SFS Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas de ave SFS con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p>Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>  |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con tomate Pescado al horno y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos (sin embutido)</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses SFS Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza rebozada casera con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>  | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas SFS a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus SFS con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan</p>  | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara SFS Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas de ave SFS con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p>Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>  |






| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con tomate Pescado al horno y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos (sin embutido)</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses SFS Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza rebozada casera con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>  | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas SFS a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus SFS con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan</p>  | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara SFS Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas de ave SFS con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p>Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>  |






*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.
*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Pasta SG con tomate Pescado al horno y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos SG Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos (sin embutido)</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres (sin lentejas) Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | |
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Pasta SG con <i>sambaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses SG Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave (pasta SG) Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan SG</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Pasta SG a la napolitana Merluza al horno con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Legumbres (sin lentejas) estofadas Tortilla francesa con pavo SG</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p>  | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Hamburguesa de ave SG a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta SG de hummus con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan SG</p>   | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera (pasta SG) Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Pasta SG con tomate Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO (sin lentejas) y verduras Longanizas de ave SG con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos SG con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan SG</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan SG</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p>Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado SG con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>  |


*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.
*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Pasta SH con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Pasta SH con boloñesa vegetal Pescado al horno y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con atún Arroz al horno con garbanzos (sin embutido)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza al horno con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses SH Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave (pasta SH) Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Pescado al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Pasta SH con tomate Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Lomo en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p>  | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Hamburguesa de ave SH a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan integral</p>  | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera (pasta SH) Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Pasta SH con tomate Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas de ave SH con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos SH con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana SH Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p>Olleta de la Plana Lomo en su jugo con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>  |






| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener kiwi. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal Albóndigas de bacalao y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p> Caldo con pelota Pechuga de pollo empanada casera con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza rebozada casera con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p> Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p> Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus con ensalada variada</p> <p> Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan integral</p> | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p> Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener melocotón. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal Albóndigas de bacalao y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p> Caldo con pelota Pechuga de pollo empanada casera con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza rebozada casera con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p> Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p> Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus con ensalada variada</p> <p> Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan integral</p> | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p> Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> |

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener nueces.
*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con tomate Pescado al horno y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos (sin embutido)</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza rebozada casera con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses SFS Arroz a banda</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p>Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara SFS Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p>Fruta de temporada Pan</p>  | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas SFS a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p>Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus SFS con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos Pan</p>  | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa marinera Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara SFS Merluza al limón con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas de ave SFS con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Limanda en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p>Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>  |

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.
*Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>LUNES 13 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g Ensalada variada</p> <p>Espaguetis ECO con <i>samfaina</i> Revuelto de huevo con verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 07 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g Ensalada variada</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal Tosta de tomate, queso y orégano gratinada y ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 08 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g Ensalada variada</p> <p>Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo al ast</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 09 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g</p> <p>Plato de ensalada completa con huevo cocido Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 10 520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g Ensalada variada</p> <p>Crema de verduras de temporada con legumbres Filete de lomo con verduras braseada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 20 588,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,4g - HC:70,9g</p> <p>Espirales a la napolitana Lomo en su jugo con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 14 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g Ensalada variada</p> <p>Crema de boniato Goulash de magro en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 15 719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g Ensalada variada</p> <p>Entremeses Arroz de verduras</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 16 747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g Ensalada variada</p> <p> Caldo con pelota Pechuga de pollo a la plancha con verdura salteada</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>VIERNES 17 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g Ensalada variada</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara Pechuga a la plancha con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 21 600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g Ensalada variada con vinagreta cítrica</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con pavo</p> <p> Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 22 559,4Kcal - Prot:19,9g - Lip:16,6g - HC:76,0g Ensalada variada</p> <p>Crema de zanahoria y naranja Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>JUEVES 23 781,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:15,5g - HC:133,8g</p> <p> Paella valenciana PLAT CUINA I INCLUSIÓ: Tosta de hummus con ensalada variada</p> <p>Yogur artesano Els Masets con topping de frutos rojos  Pan integral</p> | <p>VIERNES 24 610,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:19,7g - HC:68,3g Ensalada variada</p> <p>Sopa de verduras Pollo al limón con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> |
| <p>LUNES 27 638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:32,7g - HC:76,6g Ensalada variada</p> <p>Coditos a la carbonara Pechuga a la plancha con salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MARTES 28 722,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:33,1g - HC:73,4g Ensalada variada</p> <p>Crema de legumbre ECO y verduras Longanizas con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>MIÉRCOLES 29 557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g Ensalada variada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera</p> <p>Yogur Pan integral</p> | <p>JUEVES 30 627,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,2g - HC:94,4g Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada Pan integral</p> | <p>VIERNES 31 646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g Ensalada variada</p> <p> Olleta de la Plana Tortilla de espinacas con pan tostado con aceite y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> |



NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

La vitamina C juega un papel muy importante en el sistema inmunitario. Alimentos ricos en esta vitamina, como la naranja, la mandarina o la lima, nos ayudará en los procesos catarrales propios del invierno. Para lo cual, os proponemos la siguiente receta:

BARRITAS DE NARANJA CON FRUTOS SECOS (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

200 gramos de dátiles, 1 naranja, 100 gramos de anacardos, 60 gramos de nueces, 5 cucharadas de aceite de coco, 50 gramos de coco rayado

PASOS

1. Pone los dátiles a remoja en agua caliente porque se ablandan ligeramente.
2. Bate en una picadora los anacardos y las nueces y tritura hasta que casi empiezan a desprender el aceite.
3. Agrega la ralladura de la naranja y cuatro cucharadas de zumo de naranja, los dátiles, el coco rayado y el aceite de coco y vuelve a triturar. Hay que ir bajando los restos que quedan en las paredes porque se unan bien todos los ingredientes. Hazlo en varios tiempos si necesitas.
4. Haz forma de barritas con la demasada y guárdalas en la nevera.
5. Las puedes comer así tal cual, o bien precalentar el horno a 200 °C y hornearlas durante 12 minutos porque quedan más firmes.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



SEGUIMOS NUESTRO RECORRIDO AMB COR DE POBLE!

En el marco de nuestro proyecto anual, este trimestre continuaremos conociendo aquellas tradiciones y costumbres que nos acercan en los pueblos. Es por eso que a lo largo de estos meses nos esperan proyectos superdivertidos.

ARRIBA LA CUCHARA!

Un proyecto gastronómico de recuperación de platos de cuchara de la gastronomía de nuestra comunidad, que permitirá a los niños y niñas votar por su plato preferido ¿Qué será lo más votado para los comensales más pequeños?



LA FERIA DEL CÍTRICO

Hacemos un homenaje a los cítricos, como producto emblemático de nuestra huerta, para que los niños y niñas conozcan sus propiedades y puedan degustar el contraste de sabores a través de varias recetas. Una semana muy especial con actividades especiales, juegos y mucha diversión

TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.



CUINA I INCLUSIÓ

De la mano de nuestros amigos de ASINDOWN llevamos un proyecto gastronómico para darle sabor a la inclusión los 365 días en el año.

Además, este mes disfrutaremos de: ¡HOY ELIGES TÚ!

Nuestros comensales podrán elegir el tipo de arroz que quieren degustar a través de una acción especial en nuestros comedores escolares, aprendiendo la diferencia organoléptica y nutricional entre el arroz blanco y el arroz integral.





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 triturar. 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.

