



DILLUNS

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

Ensalada variada
Guisat de vedella amb creïlla i verdura
Lluç en salsa de porros
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de creïlla i ceba amb ensalada
Fruita de temporada



DIMARTS

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

DIA DE LA DISCAPACITAT
Ensalada variada
Sopa de fideus amb cigrons ECO
Mandonguilles en salsa de carabassa
MACEDONIA FRUTI-TOD@S
Pa

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



DIMECRES

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

Paella valenciana
Bastonets de pa amb hummus i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Truita francesa amb verdura i creïlles al forn
Fruita de temporada

DIJOUS

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

Ensalada variada
Crema de llegums ECO i verdures
Pollastre al forn amb xampinyons saltats
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata i espinacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

DIVENDRES

FESTIU
06

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

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

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

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

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

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



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

Ensalada variada
Lentilles ECO estofades
Truita de carabassí amb pa torrat
amb oli i pebre roig
Fruita de temporada
Pa

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

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

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

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

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

Ensalada variada
Crema de moniato amb tostons casolans
Arrebossats de peix i croquetes de bacallà
Fruita de temporada
Pa

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

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Ensalada variada
Bollit valencià de bajoques verdes
Magre rostit en salsa de taronja
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs
Pa torrat de salmó fumat i formatge d'untar
Fruita de temporada

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

Ensalada variada
Sopa de putxero
Putxero complet amb cigrons i carlota
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassí pizza de tonyina amb creïlles dau
Fruita de temporada

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

Arròs rossejat
Truita francesa i ensalada variada
Fruita de temporada
Pa

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

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada variada
Fesols estofats
Pizza de pernil dolç i formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta con pesto, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

JORNADA NADALENCA: ELS DESITJOS DEL NADAL
Amanida LLUMS NADALENQUES (encisam, tomaca i dacsa)
REGALETS SORPRESA (assortit de pasta fullada variats amb creïlles chip)
GARLANDES DE COLORS (pasta espiral de colors amb salsa de tomaca gratinada)
MUFFIN "OH BLANC NADAL" (muffin amb nata muntada)

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



EN EL MENÚ
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).
- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.





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.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



JOCS AL RITME DE LA MÚSICA

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



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

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

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

INGREDIENTS

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

PASSOS

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

