

## DILLUNS

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

### Ensalada variada

Sopa d'au amb fideus integrals ECO i trossets d'ou dur

Llomello adobat amb samfaina de verdures  
Fruita de temporada/Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau  
Fruita de temporada

## DIMARTS

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

### Ensalada variada

Wok de tallarins amb verdures i salsa de soja  
Abadejo al forn amb mussolina de maionesa

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Mandonguilles de titot en salsa de tomaca amb arròs basmati  
Fruita de temporada

## DIMECRES

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

### Ensalada variada

Guisat de cigrons  
Truita de creïlles amb daus de formatge fresc

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Arròs amb verdures i trossets de salmó  
Fruita de temporada

## DIJOUS

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

### Ensalada variada

Vichyssoise  
Pit de pollastre empanat casolà amb dacs saltada

Fruita de temporada/ Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Floricol gratinada  
Ou a la planxa  
Fruita de temporada

## DIVENDRES

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

### Ensalada variada

Arròs amb fesols i bledes  
Entremesos freds

Fruita de temporada  
Pa

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

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

### Canelons gratinats

Truita francesa i ensalada variada amb oli d'alfàbega

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Fajitas de verdures i pollastre  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Crema de llegums i hortalisses de temporada  
Trossets de magre al romer amb arròs pilaf

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Sopa de verdures i cigrons  
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides

Bescuit de canella  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota  
Truita francesa  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals  
Lluç en salsa mery amb pésols saltats

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc  
Fruita de temporada

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

### Suquet de peix

Coca d'embotit valencià i ensalada variada  
Fruita de temporada

Pa amb oli i pebre roig

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Sopa de fideus, verdures i ou dur  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Crema de verdures de temporada amb tostons casolans

Flamenquín de pernil dolç amb carlota saltada

Fruita de temporada/Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Wrap d'ou i carabasseta  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Macarrons ECO amb samfaina  
Abadejo a la biscaïna (amb tomaca, pimentó i ceba)

Fruita de temporada/Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Hamburgueses de floricol i formatge amb arròs basmati  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Sopa de putxero  
Pernilets de pollastre en salsa amb carabassí

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Empanada casolana de samfaina i ou dur  
Fruita de temporada

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

### Ensalada variada

Arròs al forn amb cigrons  
Entremesos calents

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Pasta gratinada amb xampinyons  
Fruita de temporada

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

Llenties ECO amb verdures  
Truita francesa i ensalada variada

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Carabassí farcit de carn picada i quinoa  
Fruita de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

### Ensalada variada

Crema de carabassí

Goulash de magre en salsa amb cous-cous  
Fruita de temporada

Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Ensalada de pasta  
Croquetes casolanes de peix  
Fruita de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

### Ensalada variada

Arròs a banda

Entremesos freds  
Fruita de temporada

Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Sopa de verdures  
Salmó en salsa de soja  
Fruita de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

### Ensalada variada

Estofat de fesols amb xoriço  
Truita de creïlla amb tomaca amb herbes provençals

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs  
Fruita de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Tallarins bota bota (Tallarins amb salsa de carabassa i formatge)

Palometa al forn amb bròcoli saltat  
Fruita de temporada

Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Crema de verdures  
Crep de titot i formatge  
Fruita de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

### Ensalada variada

Potatge de cigrons ECO a la mediterrània  
Pizza de samfaina

Fruita de temporada  
Pa

#### RECOMANACIÓ DE SOPAR:

Pizza de floricol amb creïlles dau  
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.



## CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Utilitzar espècies en la cuina ens ajuda a millorar el sabor dels nostres plats a més d'afavorir l'acceptació d'aliments que agraden menys als més menuts. Us animem a utilitzar-les a casa amb les següents receptes:

CREÏLLES AL FORN  
AMB ROMER



COLIFLOR ESPECIADA  
AMB TIMÓ AL FORN

PA TORRAT AMB ALL  
I FORMATGE AMB JULIVERT



IOGURT AMB DÀTILS,  
PLÀTAN I CANELLA

## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### JOCS SOSTENIBLES

Transformarem diferents objectes del nostre dia a dia per a convertir-los en jocs i joguets per a poder compartir i divertir-nos en l'espai del menjador.

## A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM:



### JORNADA GASTRONÒMICA DEL JOC

Una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals lligada al nostre projecte educatiu per a conèixer, jugar i assaborir.



### COM FLIPA AQUESTA AROMA

Degustarem preparacions gastronòmiques amb diferents espècies que ens traslladaren als plats típics de poble, acompanyat d'activitats que ens permeten conèixer les plantes de les quals provenen i, les seues olors.