

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



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

**Ensalada variada**  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal  
Abadejo a la bilbaína  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Quinoa amb verdures  
Remenat d'espínacs  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa de putxero amb fideus integrals ECO  
Pernilet de pollastre en salsa amb carabassí  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles  
Fruita de temporada

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

**Arròs al forn amb cigrons**  
Trita francesa i ensalada variada  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Menestra de verdures i trossets de titot amb cous cous  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Llenties ECO amb verdures  
Pizza de tonyina, formatge i orenga  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Wok de pasta amb verdura i ou dur  
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  
Iogurt  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral  
Fruita de temporada

### MENÚ DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

**ENSALADA VALENCIANA** (encisam, tomaca, carlota i olives)  
**LA TAPA DEL POBLE** (creïlles braves amb pebre roig)  
**PAELLA VALENCIANA**  
**POSTRE SANT DONÍS:** coca de llanda amb cor de xocolate

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Sopa de peix  
Pa torrat amb hummus  
Fruita de temporada

FESTIU

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

**Ensalada variada**  
Espaguetis ECO a la napolitana  
Peix amb bròcoli saltat  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba cruixent  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Potatge de cigrons a la mediterrània  
Trita de creïlla amb tomaca i herbes provençals  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Crema de carabassa  
Peix a la planxa  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Guisat de vedella amb creïlla i verdura  
Lluç a la Donostiarra  
Iogurt  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Verdura al forn  
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Sopa de fideus integrals ECO amb cigrons  
Mandonguilles en salsa de carabassa  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida césar  
Peix amb creïlles al forn  
Fruita de temporada

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

**DIA MUNDIAL DEL PA**  
Arròs melós de pollastre i xampinyons  
Bastonets de pa amb hummus  
Fruita de temporada  
DEGUSTACIÓ DE PANS TRADICIONALS

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Menestra de verdures  
Trita de creïlla  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Crema de llegums ECO i verdures  
Pollastre amb allada amb xampinyons saltats  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Daus de formatge fresc amb pasta, tomaca i orenga  
Fruita de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

**Ensalada variada**  
Fideuà de verdures  
Trita francesa amb albergina en tempura amb mel  
Fruita de temporada  
Pa

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

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

**Ensalada variada**  
Crema de carlota amb tostons casolans  
Arrebossats de peix i croquetes de bacallà  
Iogurt amb topping  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Sopa de fideus  
Pa torrat amb formatge d'untar amb orenga  
Fruita de temporada

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:**  
Crema de carabassa i creïlla  
Peix en salsa mery  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Llenties ECO estofades  
Trita de carabassí amb pa torrat amb oli i pebre roig  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc  
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:**  
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat  
Peix al forn  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Galets a la carbonara  
Peix de Llotja amb saltat campestre  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Titot a la planxa amb samfaina de verdures i cous cous  
Fruita de temporada

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

**Ensalada variada**  
Bollit valencià de bajoques verdes  
Magre rostít en salsa  
Iogurt  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida d'arròs  
Peix al forn  
Fruita de temporada

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

**Espaguetis ECO en salsa de formatge**  
Limanda en tempura amb verdures de temporada  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Trita de creïlla i espínacs amb ensalada  
Fruita de temporada

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

**Arròs rossejat**  
Trita francesa amb ensalada variada  
Fruita de temporada  
Pa

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida de tomaca, tonyina, i orenga  
Pa integral  
Fruita de temporada

### MENÚ HALLOWEEN

**Ensalada DRÀCULA** amb xarop de maduixa  
Sopa ABRACACADABRA (Sopa de putxero)  
"TRUCO-TRATO" (Pizza de pernil dolç i pizza de tonyina)  
MALSON DOLÇ (mousse de xocolate)

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Trossets de titot al curry amb cous cous i verdures  
Fruita de temporada

EN EL MENÚ  
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- 1 vegada a la setmana iogurt.
- 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

Augmentant el consum de verdures i fruites pròpies d'aquest mes, com la carabassa, ajudem a aconseguir millorar el nostre estat físic i mental, molt important per al començament del curs.

### PASTÍS DE CARABASSA, POMA I FORMATGE (recepta per a 4 persones)

#### INGREDIENTS

1 Pasta fullada, 400 grams de carabassa, 1 Poma, 70 grams formatge blau, 2 Cullerades d'oli d'oliva, un poc de sal, un poc de pebre negre.

#### PASSOS

1. Precalfa el forn a 180 graus.
2. Tala la carabassa i la poma en quadrats no molt grans.
3. En una safata apta per a forn, col·loca els trossos de carabassa i poma. Ruixa'ls amb oli i un poc de sal i regira'ls. Fica'ls en el forn 30-40 minuts, fins que veges que estan cuinats.
4. Estén la massa de pasta fullada sobre una safata de forn. Pots anar col·locant els trossos de carabassa i de poma que acabes de cuinar. Escampa un poc de pebre negre per damunt i acaba afegint el formatge blau per tota la pasta fullada.
5. Fica de nou en el forn durant 20 minuts. Passat aquest temps trau-lo i directe a la taula.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### BENVINGUTS AL POBLE

Convertirem els nostres menjadors en pobles a través de recreació d'espais i gaudirem de diferents jornades pròpies d'aquests llocs.

### TRIS TRAS

Jugarem! Recuperarem els jocs de carrer per a aprendre a conviure amb valors.



## PANS DELS NOSTRES POBLES

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM D'UNA DEGUSTACIÓ DE PANS dels nostres pobles, gaudint de l'olor i el sabor més tradicional.

