

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal

Varetes de lluç i ensalada variada

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quinoa amb verdures i Remenat d'espínacs



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

Caldó amb pilota

Cordon bleu i ensalada variada

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada completa (jencanum, tomaca, Dacca i ou dur) i Pa torrat amb hummus

562,7Kcal - Prot:38,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada

Sopa de puixeró amb fideus

Pernilet de pollastre amb allada i carabassí

HUI TRIES TU! TRIA EL TEU ARRÓS FAVORIT

(arròs basmati o integral a triar)

Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa merly amb xampinyons i creïlles



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

Ensalada variada

Lentilles ECO amb verdures

Pizza de tonyina, formatge i orenga

Fruita de temporada

Pa

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

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

Arròs al forn amb cigrons

Truita francesa i ensalada variada

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures i trossets de peix amb cous cous



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

Ensalada variada

Crema de moniato

Llommel de porc en salsa amb cous cous

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de fideus i verdures amb pa torrat integral



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

Ensalada variada amb vinagreta cítrica

Lentilles ECO estofades

Lluç en salsa de porros

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Verdura al forn-Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous

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

Ensalada variada

Crema de carloteta i taronja

Mandonguilles a la jardineria

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida César-Peix amb creïlles al forn

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

Arròs a banda

pernil dolç i formatge amb ensalada variada

Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburgueses de pollastre amb bledes verdes, tomaca i creïlles d'ou



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

Ensalada variada

Espaguets ECO a la napolitana

PEIX DE LLOTJA al forn amb aroma d'anet i bròcoli saltat

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pit de pollastre i la ploma amb moniato i ceba al forn



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

Ensalada variada

Potatge de cigrons a la mediterrània

amb espínacs

Truita de creïlla amb tomaca amb herbes provençals

Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix a la ploma

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

Ensalada variada

Sopa de fideus amb cigrons

Pollastre a la llima amb xampinyons saltats

Fruita de temporada

Pa

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

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

Paella Valenciana

PLAT CUINA I INCLUSIÓ:

Bastonets de pa amb hummus i ensalada

variada

logurt amb topping de fruits rojos

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures/Truita de creïlla

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:
Tírot a la ploma amb sardines de verdures i cous cous

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

Ensalada variada

Sopa marinera

Pernillets de pollastre a la poma

amb creïlles fornerees

Fruita de temporada/Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix en salsa merly

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

Ensalada variada

Olleta de la Plana

Truita francesa amb formatge i pa torrat amb oli i pebre roig

Fruita de temporada

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb salsa pesto, tomaca i herbes fresques

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

Arròs a la cubana

Llonganisses i ensalada variada

Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de cigrons, tomaca i allivocat-Peix al forn

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

Ensalada variada

Lentilles ECO amb verdures

Arrebossats i croquetes de bacallà

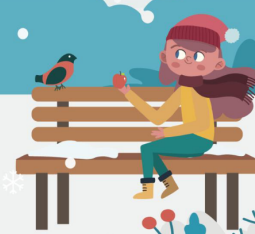
Fruita de temporada

Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus-Pa torrat de formatge d'untar amb orenga

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- Potenciem els llegums i les pastes ecològiques.
- 1 vegada a la setmana logurt.
- La fruita adaptada a la temporalitat i proximitat (poma rojal, poma golden, pera Conferència, mandarina, plàtan, taronja).





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



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 cuinera 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 coneixen 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.



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'ablanexen lleugerament.
2. Bat en una picadora els anacards i les anous i tritura fins que quasi comencen a desprendre l'oli.
3. Arega 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 precalifar el forn a 200 °C i enfornar-les durant 12 minuts perquè queden més fermes.

