



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1		2	
						DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / Ensalada de proximidad Olleta de cardets / Olleta de cardos Crep salad amb pernil dolç i formatge Crep salad con jamón y queso Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 757.8 HC: 92.9 P: 30.2 G: 28.7		DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / Ensalada valenciana Bollit valencià / Hervido valenciano Pollastre al forn amb cous cous i panses Pollo con cous cous y pasas Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 784.5 HC: 107.5 P: 30.4 G: 24.9	
5 Dia Mundial de l'Hàbitat • Día Mundial del Hábitat DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / Ensalada de proximidad Macarrons a la bolonyesa Macarrones a la boloñesa Clòxines al vapor / Mejillones al vapor Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 718.2 HC: 92.9 P: 28.0 G: 25.3		6 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / Ensalada marinera Arròs negre / Arroz negro Truita de pernil dolç / Tortilla de jamón cocido Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 739.9 HC: 94.7 P: 28.6 G: 26.6		7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / Ensalada tropical Crema de carabasseta / Crema de calabacín Hamburguesa de pollastre amb ceba Hamburguesa de pollo con cebolla Iogurt / Yogur Kcal: E: 753.8 HC: 94.6 P: 26.5 G: 29.2		8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Sopa de putxero / Sopa de puchero Acomoda't amb el teu formatge i la teua fruita Adapta't con tu queso y tu fruta Fruita de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 764 HC: 92.8 P: 33.7 G: 27.8		9	
12		13 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de quinoa / Ensalada de quinoa Crema de carlota amb cúrcuma Crema de zanahorias con cúrcuma Peix al forn a la marinera Pescado al horno a la marinera Iogurt / Yogur Kcal: E: 784.1 HC: 98.4 P: 30.8 G: 28.9		14 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Arròs a pesols i pollastre Arroz con guisantes y pollo Calamaret amb ceba / Calamar encebollado Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 790.1 HC: 108.2 P: 29.1 G: 26.2		15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterranea / Ensalada mediterránea Guisat de verdures amb creïlles Guisado de verdura con patatas Canelons Mendoza / Canelones Mendoza Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 746.3 HC: 97.2 P: 23.1 G: 28.9		16 Dia Mundial de l'Alimentació • Día Mundial de la Alimentación DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / Ensalada de proximidad Fesols amb bledes de proximitat Alubias con acelgas de proximidad Truita de tonyina / Tortilla de atún Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 767.9 HC: 92.7 P: 33.7 G: 28.3	
19 DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / Hummus Sopa coberta amb fideus ecològics Sopa cubierta con fideos ecológicos Pernil rostít amb salsa de timó Jamón al horno con salsa de tomillo Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 761.2 HC: 89.1 P: 30.7 G: 30.7		20 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida parisina / Ensalada parisina Arròs amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Sardines en tempura / Sardinas en tempura Iogurt / Yogur Kcal: E: 821 HC: 94.9 P: 34.3 G: 33		21 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / Ensalada de proximidad Llenties amb bledes de proximitat Lentejas con acelgas de proximidad Truita francesa amb formatge fresc callosí Tortilla francesa con queso fresco de Callosa Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 795.1 HC: 95.3 P: 34.7 G: 29.8		22 Dia sense proteïna animal • Día sin proteína animal DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / Ensalada Mendoza Taurons amb verdures Tiburones con verduras Falafel / Falafel Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 769.2 HC: 102.1 P: 21.4 G: 29.9		23 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de brócoli / Ensalada de brócoli Guisat de vedella / Guisado de ternera Bunyols de bacallar amb mel Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 775 HC: 87.3 P: 33.8 G: 31.6	
26 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida marinera / Ensalada marinera Espirals amb verdures / Espirales con verduras Mandonguilles amb salsa d'ametlles Albóndigas con salsa de almendras Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 766.6 HC: 94.3 P: 27.9 G: 29.2		27 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / Ensalada campera Potatge de cigrons / Potaje de garbanzos Truita de tonyina Tortilla de atún Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 779.9 HC: 95.8 P: 28.6 G: 30.7		28 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida d'alficòz / Ensalada de alficòz Sopa de peix de la llotja vilera Sopa de pescado de la lonja vilera Pollastre al forn amb samfaina Pollo al horno con pisto Fruta de temporada / Fruta de temporada Kcal: E: 767.7 HC: 92.1 P: 33.1 G: 28.8		29 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterranea / Ensalada mediterránea Arròs integral amb tomata natural Arroz integral con tomate natural Ou dur i pernil salat Huevo duro con jamón serrano Iogurt / Yogur Kcal: E: 756.7 HC: 99.6 P: 28.8 G: 26.5		30	



La creïlla

Es tracta d'un tubercle que naix i creix sota terra. Existeix en moltes varietats, que es diferencien en la seua grandària, la forma i, fins i tot, en el color.

Nutricionalment, és una hortalissa molt bona de digerir i de les que més energia aporten. És molt saludable segons la forma en què la cuinem. Algunes propostes:

Bollida: És una de les preparacions més senzilles i saludables. Només has de posar les creïlles en aigua, a una olla i escalfar-la. Si, a més, les deixes bullir amb pell, els nutrients es conservaran millor.

Al forn: Recorda pre-escalfar-lo prèviament! Després, no més hauràs de partir la creïlla per la meitat, adobar-la amb oli i sal i introduir-la al forn. El temps de cuinat dependrà de la seua grandària.

Fregides: Troseja les creïlles en tires o daus. Escalfa oli en una paella i introdueix els trossos de creïlla. Aquesta preparació convé que siga poc freqüent, perquè no és la més saludable. Pots reservar-la per a esdeveniments especials.

Recorda utilitzar oli d'oliva verge extra.

En guisos o estofats: En aquest tipus d'elaboracions, la creïlla es cuina en una olla, junt a altres aliments. Aquesta cocció conjunta facilita que els aliments compartisquen els seus sabors. En el cas de la creïlla, és la que pren sabor dels altres aliments.

Al microones: Hi ha varies formes de cuinar-les. A continuació s'expliquen dos possibles. D'una banda, pots agafar un plat, on deixaràs les creïlles i cobrir-ho amb paper film. Hauràs de fer uns foradets amb l'ajuda d'un tenedor i ja pots introduir-ho al microones i cuinar-les. D'altra banda, pots recórrer a recipients de silicona aptes per cuinar en aquest parell.

Qualsevol d'estes dos opcions són ben saludables.

Tingues en compte que el microones no escalfa l'oli. Per això, espera a que la creïlla estiga cuinada i ja l'hages tret de l'aparell, per a adobar-la.

La patata

Se trata de un tubérculo que nace y crece bajo tierra. Existen muchas variedades que se diferencian en el tamaño, la forma, e incluso, el color.

Nutricionalmente, es una hortaliza de fácil digestión y de las que más energía proporciona. Es muy saludable según la forma en que la cocinemos. Algunas propuestas:

Hervida: Es una de las preparaciones más sencillas y saludables. Solo debes introducir las patatas y agua en una olla y calentara. Si, además, las dejas hervir con su piel, conservará mejor sus nutrientes.

Al horno: ¡Recuerda precalentarlo previamente! Después, solo deberás partir la patata por la mitad, aliñarla con aceite y sal e introducirla al horno. El tiempo de cocinado dependerá de su tamaño.

Fritas: Trocea las patatas en tiras o dados. Calienta aceite en una sartén e introduce los trozos de patata. Esta preparación conviene que sea poco frecuente, ya que no es la más saludable. Puedes reservarla para eventos especiales. Recuerda utilizar aceite de oliva virgen extra.

En guisos o estofados: En este tipo de elaboraciones, la patata se cocina en una olla, junto a otros alimentos. Esta cocció conjunta facilita que los alimentos compartan sus sabores. En el caso de la patata, es la que toma sabor del resto de alimentos.

Al microondas: Hay varias formas de cocinarlas. A continuación, se explican dos posibles. Por una parte, puedes coger un plato donde dejarás las patatas y cubrirlo con papel film. Tendrás que hacer unos agujeritos con la ayuda de un tenedor y ya puedes introducir el plato al microondas y cocinarlo. Por otra parte, puedes recurrir a recipientes de silicona aptos para cocinar al microondas. Cualquiera de estas dos opciones es muy saludable. Ten en cuenta, que el microondas no calienta el aceite. Por eso, espera a que la patata esté cocida y la hayas sacado del aparato para aliñarla.

*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			1. SOPAR · CENA · DINNER Albergínia torrada Berengena asada Tritada de creïlla Tortilla de patata Iogurt Yogurt	2. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb fruits secs Ensalada con frutos secos Mini-pizzas casolanas Minipizza casera Fruita Fruita
3. SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb saltejat de xampinyons i porro Quinoa con salteado de champiñones y puerro Ovescalfat / Huevo escalfado Iogurt / Yogurt	4. SOPAR · CENA · DINNER Rodanxes de carabassí a la planxa Rodajas de calabacín a la plancha Abadejo amb creïlla Bacalao con patata Fruita Fruita	5. SOPAR · CENA · DINNER Amanida enciam i hortalisses Ensalada de lechuga y hortalizas Llom de porro Lomo de cerdo Fruita Fruita	6. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge Ensalada con queso Tritada amb xampinyons Tortilla con champiñones Fruita Fruita	7. SOPAR · CENA · DINNER Hamburguesa i cuscús amb saltejat d'hortalisses Hamburguesa y cuscus con salteado de hortalizas Fruita Fruita
12.	13. SOPAR · CENA · DINNER Hamburguesa i cuscús amb saltejat d'hortalisses Hamburguesa y cuscus con salteado de hortalizas Fruita Fruita	14. SOPAR · CENA · DINNER Ensalada templada de creïlla amb bajoques, carlota i ou dur Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. Iogurt / Yogurt	15. SOPAR · CENA · DINNER Pesols amb pernil Guisantes con jamón Pollastre a la planxa Pollo a la plancha Fruita Fruita	16. SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus amb crostons Sopa de fideos con picatostes Salmó Salmon Fruita Fruita
18. SOPAR · CENA · DINNER Lentilles amb cebeta Lentejas con cebolla Tritada francesa Tortilla francesa Fruita Fruita	19. SOPAR · CENA · DINNER Crema de carabassí Crema de calabacín Títor Pavo Fruita Fruita	20. SOPAR · CENA · DINNER Amanida Ensalada Vedella amb creïlles al forn Termera con patatas al horno Fruita Fruita	21. SOPAR · CENA · DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc Albondigas de soja texturizada con arroz blanco Fruita Fruita	22. SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb ou dur Ensalada con huevo duro Coquetes de simlana Cocas de pisto Iogurt Yogurt
24. SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb ceba, tomaqueta i ou dur Alubias con cebolla, tomate y huevo duro Fruita Fruita	25. SOPAR · CENA · DINNER Bullit Hervido Escopinyes Berberechos Iogurt Yogurt	26. SOPAR · CENA · DINNER Amanida de creïlla, pebre roig i pesols Ensalada de patata, pimiento rojo y guisantes Aladroc / Boquerón Fruita / Fruita	27. SOPAR · CENA · DINNER Amanida de pasta amb tires de pollastre ensalada de pasta con tiras de pollo Fruita Fruita	28.

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.

Menu sin cerdo



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS / TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1	Amanida de proximitat **Guisado Crep salad amb formatge i titot Fruita de temporada	2	Amanida valenciana Bollit valencià Pollastre amb panses i cous-cous Fruita de temporada
							Ensalada de proximidad Guisado Crep salado de queso y pavo Fruita de temporada		Ensalada valenciana Hervido valenciano Pollo con pasas y cous-cous Fruta de temporada
5	Amanida de proximitat Macarrons amb verdures Clòxines al vapor Fruita de temporada	6	Amanida Marineria Arròs negre Truita francesa Fruita de temporada	7	Amanida Tropical Purè de carabassó Hamburguesa de pollastre Ceba caramelitzada Iogurt	8	Amanida Mendoza Sopa de putxero Complement de putxero de pollastre Fruita de temporada	9	
	Ensalada de proximidad Macarrones con verdura Mejillones al vapor Fruta de temporada		Ensalada Marineria Arroz negro Tortilla francesa Fruta de temporada		Ensalada tropical Crema de calabacín Hamburguesa de pollo cebolla caramelizada Yogur		Ensalada Mendoza Sopa de cocido Complemento de cocido de pollo Fruta de temporada		
12		13	Amanida de quinoa Crema de carlota amb cúrcuma Lluç a la marineria Iogurt	14	Amanida Campera Calamaret amb ceba Arròs amb pesols i pollastre Fruita de temporada	15	Amanida Mediterranea Guisat de verdures i creïlles Pizza Mendoza de tonyina Fruita de temporada	16	Amanida de proximitat Fesols amb bledes de proximitat Truita de tonyina Fruita de temporada
			Ensalada de quinoa Crema de zanahoria con cúrcuma Ventresca de merluza a la marineria Yogur		Ensalada Campera Calamar encbollado Arroz con guisantes y pollo Fruta de temporada		Ensalada Mediterránea Guisado de verduras y patatas Pizza Mendoza de atún Fruta de temporada		Ensalada de proximidad Alubias con acelgas de proximidad Tortilla de atún Fruta de temporada
19	Hummus Sopa coberta amb fideu ecològic Pit de pollastre Fruita de temporada	20	Amanida parisina Arròs amb fesols sense carn Sardines en tempura Iogurt	21	Amanida de proximitat Lentilles amb bledes de proximitat Truita francesa Formatge fresc callosi Fruita de temporada	22	Amanida Mendoza Taurons amb verdures Falafel Fruita de temporada	23	Amanida de bròcoli Guisat de vedella Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada
	Hummus Sopa cubierta con fideo ecológico Pechuga de pollo Fruta de temporada		Ensalada parisina Arroz con alubias sin carne Sardinas en tempura Yogur		Ensalada de proximidad Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada		Ensalada Mendoza Tiburones con verduras Falafel Fruta de temporada		Ensalada de brócoli Guisado de ternera Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada
26	Amanida Marineria Macarrons amb verdures Mandonguilles de pollastre Fruita de temporada	27	Amanida Campera Potatge de cigrons i verdures Truita de tonyina Fruita de temporada	28	Amanida d'alficòs Sopa de peix de la llotja vilera Pollastre al forn Samfaina Fruita de temporada	29	Amanida Mediterranea Arròs integral amb tomaca Ou dur Iogurt	30	MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN
	Ensalada Marineria Macarrones con verdura Albóndigas de pollo Fruta de temporada		Ensalada Campera Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de atún Fruta de temporada		Ensalada de alficoz Sopa de pescado de la lonja Vilera Pollo al horno pisto Fruta de temporada		Ensalada Mediterránea Arroz integral con tomate Huevo duro Yogur		MENU ESPECIAL HALLOWEEN

La creïlla

Es tracta d'un tubercle que naix i creix sota terra. Existeix en moltes varietats, que es diferencien en la seua grandària, la forma i, fins i tot, en el color.

Nutricionalment, és una hortalissa molt bona de digerir i de les que més energia aporten. És molt saludable segons la forma en què la cuinem. Algunes propostes:

Bollida: És una de les preparacions més senzilles i saludables. Només has de posar les creïlles en aigua, a una olla i escalfar-la. Si, a més, les deixes bullir amb pell, els nutrients es conservaran millor.

Al forn: Recorda pre-escalfar-lo prèviament! Després, no més hauràs de partir la creïlla per la meitat, adobar-la amb oli i sal i introduir-la al forn. El temps de cuinat dependrà de la seua grandària.

Fregides: Troseja les creïlles en tires o daus. Escalfa oli en una paella i introdueix els trossos de creïlla. Aquesta preparació convé que siga poc freqüent, perquè no és la més saludable. Pots reservar-la per a esdeveniments especials.

Recorda utilitzar oli d'oliva verge extra.

En guisos o estofats: En aquest tipus d'elaboracions, la creïlla es cuina en una olla, junt a altres aliments. Aquesta cocció conjunta facilita que els aliments compartiquen els seus sabors. En el cas de la creïlla, és la que pren sabor dels altres aliments.

Al microones: Hi ha varies formes de cuinar-les. A continuació s'expliquen dos possibles. D'una banda, pots agafar un plat, on deixaràs les creïlles i cobrir-ho amb paper film. Hauràs de fer uns foradets amb l'ajuda d'un tenedor i ja pots introduir-ho al microones i cuinar-les. D'altra banda, pots recórrer als recipients de silicona aptes per cuinar en aquest parell.

Qualsevol d'estes dos opcions són ben saludables.

Tingues en compte que el microones no escalfa l'oli. Per això, espera a que la creïlla estiga cuinada i ja l'hages tret de l'aparell, per a adobar-la.

La patata

Se trata de un tubérculo que nace y crece bajo tierra. Existen muchas variedades que se diferencian en el tamaño, la forma, e incluso, el color.

Nutricionalmente, es una hortaliza de fácil digestión y de las que más energía proporciona. Es muy saludable según la forma en que la cocinemos. Algunas propuestas:

Hervida: Es una de las preparaciones más sencillas y saludables. Solo debes introducir las patatas y agua en una olla y calentara. Si, además, las dejas hervir con su piel, conservará mejor sus nutrientes.

Al horno: ¡Recuerda precalentarlo previamente! Después, solo deberás partir la patata por la mitad, aliñarla con aceite y sal e introducirla al horno. El tiempo de cocinado dependerá de su tamaño.

Fritas: Trocea las patatas en tiras o dados. Calienta aceite en una sartén e introduce los trozos de patata. Esta preparación conviene que sea poco frecuente, ya que no es la más saludable. Puedes reservarla para eventos especiales. Recuerda utilizar aceite de oliva virgen extra.

En guisos o estofados: En este tipo de elaboraciones, la patata se cocina en una olla, junto a otros alimentos. Esta cocción conjunta facilita que los alimentos compartan sus sabores. En el caso de la patata, es la que toma sabor del resto de alimentos.

Al microondas: Hay varias formas de cocinarlas. A continuación, se explican dos posibles. Por una parte, puedes coger un plato donde dejarás las patatas y cubrirlo con papel film. Tendrás que hacer unos agujeritos con la ayuda de un tenedor y ya puedes introducir el plato al microondas y cocinarlo. Por otra parte, puedes recurrir a recipientes de silicona aptos para cocinar al microondas. Cualquiera de estas dos opciones es muy saludable. Ten en cuenta, que el microondas no calienta el aceite. Por eso, espera a que la patata esté cocida y la hayas sacado del aparato para aliñarla.

* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			SOPAR - CENA - DINNER Alberginia torrada Berenjena asada Tritita de creïlla Tritita de patata logurt yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs Ensalada con frutos secos Mini-pizzacasolana Minipizza casera Fruita Fruita
SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de xampinyons i porro Quinoa con salteado de champiñones y puerro Ouescatllat / Huevo escalado logurt / Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Rodajas de calabacín a la plancha Rodajas de calabacín a la plancha Abadejo con salteado de champiñones y puerro Ouescatllat / Huevo escalado logurt / Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'enciam i hortalisses Ensalada de lechuga y hortalizas Llomo de porc Lomo de cerdo Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge Ensalada con queso Tritita amb xampinyons Tritita con champiñones Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i cuscús amb saltejat d'hortalisses Hamburguesa y cuscús con salteado de hortalizas Fruita Fruita
	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i cuscús amb saltejat d'hortalisses Hamburguesa y cuscús con salteado de hortalizas Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Ensalada templada de creïlla amb bagoques, carlota i ou dur Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. logurt / Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Pesols amb pernil Guisantes con jamón Pollastre a la planxa Pollo a la plancha Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus amb crostones Sopa de fideos con crostales Salmon Salmon Fruita Fruita
SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb cebeta Lentejas con cebolla Fruita francesa Tritita francesa Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Crema de calabacín Crema de calabacín Tritita Pavo Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida Ensalada Vedella amb creïlles al forn Ternera con patatas al horno Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc Albondigas de soja texturizada con arroz blanco Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur Ensalada con huevo duro Coquetes de simlana Coques de pisto logurt Yogurt
SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb ceba, tomaqueta i ou dur Alubias con cebolla, tomate y huevo duro Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Bullit Escopinyes Berberechos logurt Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de creïlla, pebre roig i pesols Ensalada de patata, pimiento rojo y guisantes Aladroc / Boquerón Fruita / Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de pasta amb tires de pollastre ensalada de pasta con tiras de pollo Fruita Fruita	

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.

Menu sin gluten



LUNES / DILLUNS / MONDAY		MARTES / DIMARTS/ TUESDAY		MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY		JUEVES / DIJOUS / THURSDAY		VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY	
						1	Amanida de proximitat Olleta de cardets Crep salad sense gluten Fruita de temporada	2	Amanida valenciana Bollit valencià Pollastre al forn Fruita de temporada
							Ensalada de proximidad Olleta de cardets Crep salado sin gluten Fruita de temporada		Ensalada valenciana Hervido valenciano Pollo al horno Fruta de temporada
5	Amanida de proximitat Pasta sense gluten Clòxines al vapor Fruita de temporada	6	Amanida Marinerà Arròs negre Truita de pernil dolç Fruita de temporada	7	Amanida Tropical Purè de carabassó Hamburguesa de pollastre Ceba caramelitzada Iogurt	8	Amanida Mendoza Sopa de putxero sense gluten Acompanyament de putxero amb pilota Fruita de temporada	9	
	Ensalada de proximidad Pasta sin gluten Mejillones al vapor Fruta de temporada		Ensalada Marinerà Arroz negro Tortilla de jamón cocido Fruta de temporada		Ensalada tropical Crema de calabacín Hamburguesa de pollo cebolla caramelizada Yogur		Ensalada Mendoza Sopa sin gluten Complemento de cocido con pelota Fruta de temporada		
12		13	Amanida de quinoa Crema de carlota amb cúrcuma Lluç a la marinerà Iogurt	14	Amanida Campera Calamaret amb ceba Arròs amb pesols i pollastre Fruita de temporada	15	Amanida Mediterrànea Guisat de verdures i creïlles Pizza vegetal sense gluten Fruita de temporada	16	Amanida de proximitat Fesols amb bledes de proximitat Truita de tonyina Fruita de temporada
			Ensalada de quinoa Crema de zanahoria con cúrcuma Ventresca de merluza a la marinerà Yogur		Ensalada Campera Calamar encabollado Arroz con guisantes y pollo Fruta de temporada		Ensalada Mediterrànea Guisado de verduras y patatas Pizza sin gluten Fruta de temporada		Ensalada de proximidad Alubias con acelgas de proximidad Tortilla de atún Fruta de temporada
19	Hummus Sopa coberta sense gluten Pernil al forn amb salsa de timó Fruita de temporada	20	Amanida parisina Arròs caldós amb fesols i nap Peix al forn Iogurt	21	Amanida de proximitat Lentilles amb bledes de proximitat Truita francesa Formatge fresc callosi Fruita de temporada	22	Amanida Mendoza Pasta sense gluten Fruita de temporada	23	Amanida de bròcoli Guisat de vedella Bunyols de bacallar amb mel Fruita de temporada
	Hummus Sopa cubierta sin gluten Jamón al horno con salsa de tomillo Fruta de temporada		Ensalada parisina Arroz caldoso con alubias y nabo Pescado al horno Yogur		Ensalada de proximidad Lentejas con acelgas de proximidad Tortilla francesa Queso fresco de Callosa Fruta de temporada		Ensalada Mendoza Pasta sin gluten Fruta de temporada		Ensalada de brócoli Guisado de ternera Buñuelos de bacalao con miel Fruta de temporada
26	Amanida Marinerà Pasta sense gluten Mandonguilles amb salsa jardinerà Fruita de temporada	27	Amanida Campera Potatge de cigrons i verdures Truita de tonyina Fruita de temporada	28	Amanida d'alficòs Sopa de peix sense gluten Pollastre al forn Samfaina Fruita de temporada	29	Amanida Mediterrànea Arròs integral amb tomata Ou i pernil Iogurt	30	MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN
	Ensalada Marinerà Pasta sin gluten Albóndigas a la jardinerà Fruta de temporada		Ensalada Campera Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de atún Fruta de temporada		Ensalada de alficoz Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno pisto Fruta de temporada		Ensalada Mediterrànea Arroz integral con tomate Huevo y jamón Yogur		MENU ESPECIAL HALLOWEEN

La creïlla

Es tracta d'un tubercle que naix i creix sota terra. Existeix en moltes varietats, que es diferencien en la seua grandària, la forma i, fins i tot, en el color.

Nutricionalment, és una hortalissa molt bona de digerir i de les que més energia aporten. És molt saludable segons la forma en què la cuinem. Algunes propostes:

Bollida: És una de les preparacions més senzilles i saludables. Només has de posar les creïlles en aigua, a una olla i escalfar-la. Si, a més, les deixes bullir amb pell, els nutrients es conservaran millor.

Al forn: Recorda pre-escalfar-lo prèviament! Després, no més hauràs de partir la creïlla per la meitat, adobar-la amb oli i sal i introduir-la al forn. El temps de cuinat dependrà de la seua grandària.

Fregides: Troseja les creïlles en tires o daus. Escalfa oli en una paella i introdueix els trossos de creïlla. Aquesta preparació convé que siga poc freqüent, perquè no és la més saludable. Pots reservar-la per a esdeveniments especials.

Recorda utilitzar oli d'oliva verge extra.

En guisos o estofats: En aquest tipus d'elaboracions, la creïlla es cuina en una olla, junt a altres aliments. Aquesta cocció conjunta facilita que els aliments compartiquen els seus sabors. En el cas de la creïlla, és la que pren sabor dels altres aliments.

Al microones: Hi ha varies formes de cuinar-les. A continuació s'expliquen dos possibles. D'una banda, pots agafar un plat, on deixaràs les creïlles i cobrir-ho amb paper film. Hauràs de fer uns foradets amb l'ajuda d'un tenedor i ja pots introduir-ho al microones i cuinar-les. D'altra banda, pots recórrer als recipients de silicona aptes per cuinar en aquest parell.

Qualsevol d'estes dos opcions són ben saludables.

Tingues en compte que el microones no escalfa l'oli. Per això, espera a que la creïlla estiga cuinada i ja l'hages tret de l'aparell, per a adobar-la.

La patata

Se trata de un tubérculo que nace y crece bajo tierra. Existen muchas variedades que se diferencian en el tamaño, la forma, e incluso, el color.

Nutricionalmente, es una hortaliza de fácil digestión y de las que más energía proporciona. Es muy saludable según la forma en que la cocinemos. Algunas propuestas:

Hervida: Es una de las preparaciones más sencillas y saludables. Solo debes introducir las patatas y agua en una olla y calentara. Si, además, las dejas hervir con su piel, conservará mejor sus nutrientes.

Al horno: ¡Recuerda precalentarlo previamente! Después, solo deberás partir la patata por la mitad, aliñarla con aceite y sal e introducirla al horno. El tiempo de cocinado dependerá de su tamaño.

Fritas: Trocea las patatas en tiras o dados. Calienta aceite en una sartén e introduce los trozos de patata. Esta preparación conviene que sea poco frecuente, ya que no es la más saludable. Puedes reservarla para eventos especiales. Recuerda utilizar aceite de oliva virgen extra.

En guisos o estofados: En este tipo de elaboraciones, la patata se cocina en una olla, junto a otros alimentos. Esta cocción conjunta facilita que los alimentos compartan sus sabores. En el caso de la patata, es la que toma sabor del resto de alimentos.

Al microondas: Hay varias formas de cocinarlas. A continuación, se explican dos posibles. Por una parte, puedes coger un plato donde dejarás las patatas y cubrirlo con papel film. Tendrás que hacer unos agujeritos con la ayuda de un tenedor y ya puedes introducir el plato al microondas y cocinarlo. Por otra parte, puedes recurrir a recipientes de silicona aptos para cocinar al microondas. Cualquiera de estas dos opciones es muy saludable. Ten en cuenta, que el microondas no calienta el aceite. Por eso, espera a que la patata esté cocida y la hayas sacado del aparato para aliñarla.

* PROPOSTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DJOUIS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
			SOPAR - CENA - DINNER Alberginia torrada Berenjena asada Tritita de creïlla Tortilla de patata logurt yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs Ensalada con frutos secos Mini-pizzacasolana Minipizza casera Fruita Fruita
SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de xampinyons i porro Quinoa con salteado de champiñones y puerro Ouescatllat / Huevo escalado logurt / Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Rodajas de calabacini a la plancha Rodajas de calabacini a la plancha Abadejo con patata Bacalao con patata Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida d'enciam i hortalisses Ensalada de lechuga y hortalizas Llomo de porc Lomo de cerdo Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge Ensalada con queso Tritita amb xampinyons Tortilla con champiñones Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i cuscús amb saltejat d'hortalisses Hamburguesa y cuscús con salteado de hortalizas Fruita Fruita
	SOPAR - CENA - DINNER Hamburguesa i cuscús amb saltejat d'hortalisses Hamburguesa y cuscús con salteado de hortalizas Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Ensalada templada de creïlla amb bagoques, carlota i ou dur Ensalada templada de patata con judías verdes, zanahoria y huevo duro. logurt / Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Pesols amb pernil Guisantes con jamón Pollastre a la planxa Pollo a la plancha Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Sopa de fideus amb crostones Sopa de fideos con crostales Salmon Salmon Fruita Fruita
SOPAR - CENA - DINNER Llenties amb cebeta Lentejas con cebolla Fruita francesa Tortilla francesa Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Crema de carabassi Crema de calabacini Tritita Pavo Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida Ensalada Vedella amb creïlles al forn Ternera con patatas al horno Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soja texturitzada amb arròs blanc Albondigas de soja texturizada con arroz blanco Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb ou dur Ensalada con huevo duro Coquetes de simlana Coques de pisto logurt Yogurt
SOPAR - CENA - DINNER Fesols amb ceba, tomaqueta i ou dur Alubias con cebolla, tomate y huevo duro Fruita Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Bullit Escopinyes Berberechos logurt Yogurt	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de patata, pimentó rojo y guisantes Aladroc / Boquerón Fruita / Fruita	SOPAR - CENA - DINNER Amanida de pasta amb tires de pollastre ensalada de pasta con tiras de pollo Fruita Fruita	

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.