

DILLUNS

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



Amanida variada
Sopa d'au amb fideus integrals ECO i ratlladura 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

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



Canelons gratinats
Truita francesa i amanida variada amb oli d'alfàbega
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
"Fajitas" de verdures i pollastre
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Lentilles ECO amb verdures
Pizza casolana de tonyina, formatge i orenga
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wrap d'ou i carabassí
Fruita de temporada

747,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,6g - HC:87,8g

Arròs a banda
Entremesos i amanida variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Crep de formatge i espinacs
Fruita de temporada

DIMARTS

623,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,3g - HC:71,6g

Guisat de lletilles
Truita de creïlla amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Mandonguilles de titot en salsa de tomaca amb arròs basmati
Fruita de temporada

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



Amanida variada
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Taquets de magre al romer amb pasta coquillette
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de mostassa amb ceba i creïlla
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Macarrons ECO amb tomaca
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

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

Amanida variada
Crema de carabasseta
Goulash de magre en salsa amb arròs pilaf
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs
Croquetes casolanes de peix
Fruita de temporada

DIMECRES

610,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:24,3g - HC:71,6g

Amanida variada
Tallarins a la napolitana
Abadejo al forn amb mussolina de maionesa
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Floricol gratinada
Ou a la planxa
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Sopa bruta
Hamburguesa mixta amb creïlles
Iogurt artesà Els Masets canella
Pa



RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb xampinyons, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Sopa de putxero
Cuixetes de pollastre a l'ast
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Empanada casolana de samfaina i ou dur
Fruita de temporada

719,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:21,6g - HC:98,0g

Amanida variada
Estofat de fesols amb xoriç
Truita de creïlla amb tomaquetes amb herbes provençals
Iogurt
Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR:
Sopa de verdures
Salmó en salsa de soja
Fruita de temporada



DIJOUS

502,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,1g - HC:66,2g

Amanida variada
Empedrat
Rotllet de titot i formatge
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb verdures i trossets de salmó
Fruita de temporada



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

Amanida variada
Arròs amb salsa de tomaca i herbes provençals
Lluç en salsa mery amb pèsols saltats
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoca verda i carlota
Truita francesa
Fruita de temporada

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

Arròs al forn amb cigrons
Truita francesa i amanida variada
Iogurt
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Tallarins bota bota (Tallarins en salsa amb formatge)
Palometa al forn amb bròquil saltat
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de pollastre amb bajoques verdes, tomaca i arròs
Fruita de temporada

DIVENDRES

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

Amanida variada
Vichyssoise
Pit de pollastre empanat casolà amb dacsà saltada
Fruita de temporada
Pa

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

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

Amanida variada
Estofat de cigrons
Coca de samfaina i verat amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa amb oli i perbre roig

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Cigrons amb tires de pollastre i carlota
Fruita de temporada

520,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,7g - HC:55,3g

Amanida variada
Crema de verdures de temporada amb llegums
Filet de llom amb verdures brasejades
Fruita de temporada
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassí farcit de tonyina i quinoa
Fruita de temporada

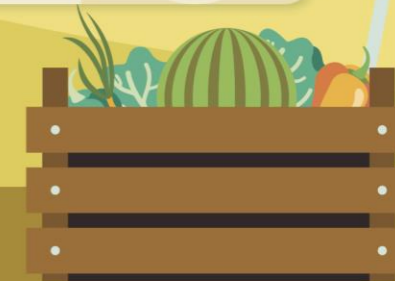
729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Amanida variada
Potatge de cigrons ECO a la mediterrània
Torrada de formatge, tomaca i orenga i croqueta de pernil
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.