

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05

08



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

Amanida variada
Macarrons gratinats
Truita francesa
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Quesadilla de pernil dolç i formatge amb verdures
Fruita de temporada

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

Ensaladilla russa
Hamburguesa mixta amb formatge
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Arròs a la cubana amb ou dur
Abadejo amb salsa verda i amanida variada
logurt
Pa integral

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

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

Amanida variada
Llentilles ECO amb verdures
Panini casolà de tonyina, formatge i orenga
Fruita de temporada
Pa integral

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



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

Amanida variada
Crema de carabasseta
Goulash de magre en salsa amb cous cous
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Llobarro al forn amb creïlles i ceba
Fruita de temporada

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

Arròs a banda
Rotllet de pernil dolç i formatge
amb amanida variada
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida Cèsar-Pa integral torrat amb hummus
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanat casolà amb creïlles
logurt artesà Els Masets
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de carabassa i creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada

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

Amanida de pasta
Salmó a l'aroma d'anet amb bròquil saltat
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Amanida variada
Potatge de cigrons a la mediterrània
Truita de creïlla
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Amanida variada
Galets a la napolitana
Lluç amb salsa de porros
Fruita de temporada
Pa integral

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

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

Amanida variada
Crema de verdures de temporada
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de creïlla-Peix a la planxa
Fruita de temporada



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

Amanida variada
Formatge fresc amb orenga
Paella valenciana
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Menestra de verdures-Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Guisat de creïlla amb verdures
Pollastre al forn amb xampinyons saltats
logurt
Pa integral

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

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

Amanida variada
Llentilles estofades amb verdures
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pollastre amb samfaina i cous cous
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Arròs caldós amb verdures
Llonganisses amb samfaina
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Coliflor gratinada i ou a la planxa amb creïlla
Fruita de temporada

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

Amanida variada
Crema de carlota amb crostons casolans
Llom de porc en salsa amb creïlles
Fruita de temporada
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de salmó amb tomaca i Pa integral
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **Pa integral 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**.



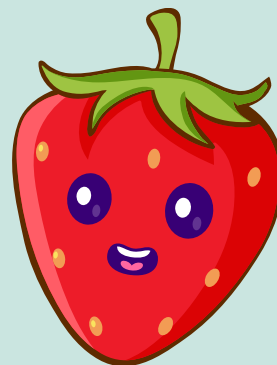
ens adaptem a les teues necessitats

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.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



COM FLIPA AQUEST AROMA

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

DIA DE LA ROSQUILLETA

Ens acostem a un dels productes més populars de la nostra gastronomia i amb origen en el Pa integral, amb l'objectiu de conèixer els trucs de la seua elaboració i gaudir del seu sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem jugant en els nostres menjadors escolars, i aquest mes el fem amb un dels jocs més tradicionals, el corro de la patata. La nostra proposta és fer el rogle escolar més gran i, a això, anirà lligat el nostre plat **EL CORRO DE LA Pa integralTATA** comeremos Amanida... Assaboriren una deliciosa truita de creïlla.

CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Són molts els plats típics en Pasqües, però un dels més populars és la llesca amb ou. Us animem en aquestes festes cuinar la nostra proposta saludable d'aquest postre superconegut.

LLESQUES AMB OU SALUDABLES

INGREDIENTS

6 llesques de Pa integral, 3 tasses de llet o beguda vegetal, 2 ous, 1 vainilla en branca, 1 canyella en branca, canyella en pols al gust, la corfa de mitja taronja, oli d'oliva

PASOS

1. Posem en una olla la llet o beguda vegetal, la branca de canyella, la branca de vainilla (oberta per la meitat) i la corfa de taronja i portem a ebullició uns segons.
2. Deixem temperar un poc i posem la mescla en una safata. Fiquem les llesques de Pa integral i deixem que s'impregnen bé en el líquid almenys 10 minuts, però l'ideal són 30 minuts.
3. Després batem els ous juntament amb la canyella en pols i submergim les llesques per a ficar-les posteriorment en el forn. Si volem fer-les amb la versió original, es van fregint en una paella amb oli d'oliva ben calent (també es poden fer amb oli de coco i li dona un toc ben ric).
4. Acompanyem amb fruita fresca i ja ho tenim.

