



LUNES / DILLUNS		MARTES / DIMARTS		MIÉRCOLES / DIMECRES		JUEVES / DIJOUS		VIERNES / DIVENDRES			
2	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix 🐟 🌿 🥛 Sopa de pescado 🐟 🌿 🥛 Mandonguilles amb salsa Jardinera Albóndigas con salsa Jardinera Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> E: 733.4 HC: 91.8 P: 27.3 G: 27.9</p>	3	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Campera / <i>Ensalada campera</i> Fesols amb bledes Alubias con acelgas Truita de formatge 🧀 🥚 Tortilla de queso 🧀 🥚 Iogurt artesà / <i>Yogur artesano</i> 🥛 E: 766.8 HC: 77.5 P: 39.6 G: 32.1</p>	4	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida mixta / <i>Ensalada mixta</i> Crema de carbassa Crema de calabaza Cinta de llong amb salsa de verdures Cinta de lomo con salsa de verdures Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> E: 741.9 HC: 93 P: 29.5 G: 27.3</p>	5	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida amb carbassa i formatge / <i>Ensalada con calabaza y queso</i> 🥛 Arròs blanc amb tomata Arroz blanco con tomate Peix a l'andalusa 🐟 🌿 Pescado a la andaluza 🐟 🌿 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> E: 800.8 HC: 100.4 P: 26.7 G: 31.7</p>	6	<p>NO LECTIU NO LECTIVO</p>		
9	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Llentilles amb verdures Lentejas con verduras Hamburguesa amb creïlles 🥚 🌿 Hamburguesa con patatas 🥔 🌿 Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> E: 774.3 HC: 99.9 P: 32.3 G: 26.5</p>	10	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mediterrània / <i>Ensalada Mediterránea</i> Sopa de putxero 🌿 🥛 Sopa de puchero 🌿 🥛 Acompanyament de putxero amb pilota 🥚 🌿 Acompañamiento de puchero con pelota 🥚 🌿 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> E: 738.6 HC: 84.8 P: 32.8 G: 29</p>	11	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Humus / <i>Hummus</i> Guisat de pollastre 🌿 Guisado de pollo 🌿 Truita de tonyina 🐟 🌿 Tortilla de atún 🐟 🌿 Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> E: 746.4 HC: 81.9 P: 34.3 G: 30.6</p>	12	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Pasta a la carbonara 🥚 🌿 Pasta a la carbonara 🥚 🌿 Peix al forn amb salsa verda i pèsols 🐟 🌿 Pescado al horno con salsa verde y guisantes 🐟 🌿 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> E: 712.6 HC: 91.4 P: 25.4 G: 26.7</p>	13	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida completa amb ou dur 🥚 Ensalada completa con huevo duro 🥚 Arròs al forn amb cigrons i carn Arroz al horno con garbanzos y carne Fruita de temporada Fruita de temporada E: 785.6 HC: 107.5 P: 27 G: 26.6</p>		
16	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida de la tardor / <i>Ensalada de otoño</i> 🍂 Cigrons amb bledes Garbanzos con acelgas Truita de pernil dolç 🥚 Tortilla de jamón cocido 🥚 Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> E: 875.7 HC: 109.5 P: 37.6 G: 31.2</p>	17	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida d'hivern / <i>Ensalada de invierno</i> Crema de carbasseta Crema de calabacín Pollastre al forn amb xampinyons Pollo al horno con champiñones Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> E: 708.2 HC: 90.9 P: 30.4 G: 24</p>	18	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arròs caldós amb fesols i naps 🌿 Arroz caldoso con alubias y nabo 🌿 Bunyols de bacallar 🐟 🌿 Buñuelos de bacalao 🐟 🌿 Fruita ecològica / <i>Fruta ecológica</i> E: 757.3 HC: 100.6 P: 28.1 G: 26.2</p>	19	<p>DINAR · COMIDA</p> <p>Amanida completa amb ou dur 🥚 Ensalada completa con huevo duro 🥚 Fideuà de peix 🐟 🌿 🥛 Fideuà de pescado 🐟 🌿 🥛 Fruita de temporada Fruita de temporada E: 783.3 HC: 109.7 P: 22.2 G: 27.6</p>	20	<p>MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>		
23			24			25			26		
30			31								

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

DESEMBRE

DICIEMBRE

*PROPOSTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido...

El temps que es gaudeix és el vertader temps viscut...

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
2 SOPAR · CENA Brocoli al vapor amb creïlles. Remenat amb gambetes. Fruita. <i>Brocoli al vapor con patata. Revuelto de gambas. Fruta.</i>	3 SOPAR · CENA Amanida tropical. Cuixes de pollastre. logurt. <i>Ensalada tropical. Muslitos de pollo. Yogur.</i>	4 SOPAR · CENA Sopa de fideus. Lluç amb amanida. Fruita. <i>Sopa de fideus Merluza con ensalada Fruta.</i>	5 SOPAR · CENA Carxofes torrades. Truita de creïlla. Fruita. <i>Alcachofas asadas. Tortilla de patata. Fruta.</i>	6 SOPAR · CENA NO LECTIU NO LECTIU
9 SOPAR · CENA Amanida amb cigrons. Salmó. Fruita. <i>Ensalada de garbanzos. Salmón. Fruta.</i>	10 SOPAR · CENA Amanida amb alvocat. Llenguado. Fruita. <i>Ensalada con aguacate. Lengüado. Fruta.</i>	11 SOPAR · CENA Espinacs amb pinyons. Llom. Fruita. <i>Espinacas con piñones. Lomo. Fruta.</i>	12 SOPAR · CENA Llentilles amb xampinyó i ou dur. Fruita. <i>Lentejas con champiñones y huevo duro. Fruta.</i>	13 SOPAR · CENA Carxofes torrades. Llobarro. Fruita. <i>Alcachofas asadas. Lubina. Fruta.</i>
16 SOPAR · CENA Espaguetis integrals amb salsa de tomaca i daus de pollastre. Fruita. <i>Espaguetis integrales con salsa de tomate y dados de pollo. Fruta.</i>	17 SOPAR · CENA Amanida amb ametlles. Abadejo amb simfaina. Fruita. <i>Ensalada con almendras. Bacalao con pisto. Fruta.</i>	18 SOPAR · CENA Sticks de moniato al forn. Daus de titot/tofu amb amanida. logurt. <i>Sticks de boniato al forn. Dados de pavo/tofu con ensalada. Yogur.</i>	19 SOPAR · CENA Crema de porro. Hamburguesa. Fruita. <i>Crema de puerro. Hamburguesa. Fruta.</i>	20 
23 	24 	25 	26 	27
30 	31 			