

DILLUNS

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

Amanida Vichyssoise

Petxuga de pollastre empanada amb
carlota dau saltada
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Nuggets de peix casolà amb moniato al forn i creïlles dau

DIMARTS

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Amanida
Arròs a banda
Llonganisses en salsa
Pa
Fruita

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

DIMECRES

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Amanida
Llenties estofades
Xulles de titot
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i trossets de salmó

DIJOUS

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

Amanida
Creïlles estofades amb xoriço i cigrons
Truita francesa amb pésols saltats amb
ceba
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Floricol gratinada
Ou a la planxa

DIVENDRES

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

Amanida
Espirals napolitana amb formatge
Lluç en salsa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de titot amb tomaca i creïlla

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

Amanida
Fideuà de verdures
Hamburguesa amb formatge
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Fajitas de verdures i pollastre

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

Amanida
Llenties estofades
Filet de lluç empanat
Pa integral
Bescuit de canyella

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

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Amanida
Crema de carlota
Pollastre rostit a la llima i romer amb
creïlla rostida
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bollit de creïlla, bajoja verda i carlota
Truita francesa

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

Amanida
Arròs amb salsa de tomaca i herbes
provençals
Gall al seu suc amb dacsà saltada
Pa
Fruita

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

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

Amanida
Cigrons a la mediterrània
Truita francesa amb albergínia saltada
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus, verdures i ou dur

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Amanida
Crema de hortalisses i formatge (sense
espinacs)
Estofat de pollastre a la jardinera
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Wrap d'ou i carabasseta



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

Amanida
Macarrons ECO amb bolonyesa
Palometa en salsa
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburgueses de floricol
i formatge amb arròs basmati

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

Amanida
Llenties estofades amb carlota
Truita de carabasseta
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Empanada casolana de samfaina i ou dur

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

Amanida
Arròs al forn amb cigrons
Lluç al forn amb all i julivert
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons

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

Amanida
Sopa de peix (sense clòtxina)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
amb creïlles i pésols
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassí farcit de carn picada i quinoa

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

Amanida
Arròs amb verdures
Truita francesa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada de pasta
Croquetes casolanes de peix

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

Amanida
Fesols a l'anglesa
Pizza de pernil dolç i formatge
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de verdures
Salmó en salsa de soja

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

Amanida
Sopa d'olla amb meravella
Contraeix de pollastre en salsa de
xampinyó
Pa
Lacti

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



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

Amanida
Tallarins salta salta (tallarins amb pollastre
i tomate)
Skkipper de bacallà
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Crep de titot i formatge

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

Amanida
Crema de carabassa
Goulash de magre amb creïlles
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pizza de floricol amb creïlles dau

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.