

DILLUNS

583,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,2g - HC:68,3g

Amanida
Crema de verdures de temporada
Contraeix de pollastre a la mel
Lácti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs-Peix al forn
Fruita de temporada

DIMARTS

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Amanida
Macarrons amb samfaina de verdures
Abadejo en salsa verda amb pèsols al vapor
Fruita
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trita de creïlla i espinacs amb ensalada
Fruita de temporada

DIMECRES

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Amanida
Sopa d'olla amb meravella
Croquetes de pernil
Fruita
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Amanida de tomaca, formatge fresc i orenga-Sopa de peix amb
Fideus
Fruita de temporada

DIJOUS

659,7Kcal - Prot:31,7g - Lip:15,6g - HC:94,6g

Amanida
Paella valenciana
Lluç en salsa
Fruita
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trosset de titot al curri amb cous cous i verdures
Fruita de temporada

DIVENDRES

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

Amanida
Fesols amb verdures
Trita de creïlla
Fruita
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Salmó en salsa de soja
Fruita de temporada

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

Amanida
Vichyssoise
Contraeix de pollastre en salsa de carlota
Fruita
Pa

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

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

Amanida
Arròs a banda
Llonganisses en salsa
Fruita
Pa

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

668,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:26,3g - HC:72,3g

Amanida
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç i formatge
Lácti
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures i trossets de salmó- Pa integral
Fruita de temporada

589,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,5g - HC:65,4g

Amanida
Creïlles estofades amb xoriço
Trita francesa amb pèsols saltats amb ceba
Fruita
Pa integral

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

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

Amanida
Espirals napolitana amb formatge
Lluç en salsa
Fruita
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de formatge amb tomaca i pa integral
Fruita de temporada

55,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Amanida
Fideuà de verdures
CHEESEFRISBIE (hamburguesa amb formatge i pa)
Fruita

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

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

Amanida
Llenties estofades
Filet de lluç empanat
Lácti
Pa integral

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

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

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

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

632,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:32,5g - HC:64,7g

Amanida
Arròs amb salsa de tomaca
Gall en salsa
Fruita
Pa

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

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

Amanida
Cigrons a la mediterrània
Trita francesa
Fruita
Pa

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

565,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:18,2g - HC:77,5g

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

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

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

Amanida
Macarrons ECO amb boloñesa
Abadejo en tempura
Fruita
Pa integral

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Hamburguesa de coliflor i formatge amb arròs basmati
Fruita de temporada

570,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,5g - HC:63,6g

Amanida
OLLETA ALICANTINA
Trita de carabasseta
Fruita
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassins farcits de carn picada de pollastre i quinoa, Fruita de temporada

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

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

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta gratinada amb xampinyons
Fruita de temporada

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

JORNADA CANÀRIA
Amanida
Sopa de peix (sense clòtxines)
Pollastre a l'estil canari
Plàtan de canàries
Pa

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Bolonyesa vegetal amb vedures i arròs
Fruita de temporada

EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa 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.



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Per als mesos de fred és ideal un bon plat de cullera per a entrar en calor. Molts d'aquests plats ens ofereixen múltiples beneficis nutricionals. Especialment, la combinació de llegum i cereal permet millorar la qualitat de la proteïna que ingerim, obtenint els aminoàcids necessaris en la nostra dieta. Us animem a provar el següent plat de cullera:

LLENTILLES AMB CARABASSA, ESPINACS I ARRÒS (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

600 grams de carabassa, 1 ceba, 300 grams d'espínacs, 2 alls, un poc de gíngebre, 2 cullerades de curri, 2 creïlles, 800 grams de lletilles, 400 mil·lilitres de llet de coco, 400 mil·lilitres d'aigua, un poc de sal

PASSOS

1. Comença preparant els ingredients de la recepta de la manera següent: pica l'all, talla la ceba en tires, pela la carabassa i la creïlla i talla tots dos ingredients en trossos de grandària mitjana. Finalment, llava i talla en tires els espínacs.
2. En una olla posa un poc d'oli i quan estiga calent, sofrig l'all i la ceba juntament amb la carabassa a foc mitjà durant 10 minuts. Afegeix el gíngebre i mescla.
3. Fica les lletilles, un poc de sal, i que estiga uns 3-4 minuts. Aboca els espínacs, i afegeix la llet de coco i l'aigua. Comprova que tot queda ben cobert i fiquem un poc de sal i el curri.
4. Tapa l'olla i deixa que es cuine aproximadament 20-25 minuts. Comprova que està bé de sabor i corregeix el punt de sal si fora necessari.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU

TENIM UNA PLANTACIÓ MOLT SOLIDÀRIA!



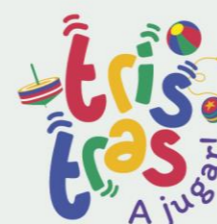
En col·laboració amb la fundació de Juegaterapia, entitat que treballa en els centres hospitalaris d'oncologia infantil, tenim una plantació molt solidària. Amb l'objectiu de portar el joc als xiquets i xiquetes i transformar els espais per a crear entorns més amables, realitzarem una plantació de plantes aromàtiques creant un jardí molt solidari en els nostres col·legis.

Amb la compra de LES LLAVORS MÀGIQUES a la fundació, Serunion col·laborarà amb el desenvolupament de nous projectes de la fundació en diversos centres hospitalaris, fent partícips a tots els xiquets i xiquetes dels nostres menjadors i implicant-los en aquest gran projecte.

MÀGICAS SEMILLAS

TRIS TRAS A JUGAR!

Continuem amb el nostre projecte de jocs que aquest trimestre ens convidarà a jugar amb els sentits, conèixer els jocs del món i aquells jocs que s'han mantingut al llarg de la història.



A més, aquest mes gaudirem: Una deliciosa **CHEESEFRESBEE**,

una hamburguesa molt original lligada a una jornada molt especial sobre els jocs tradicionals, com és el fresbee.