

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



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

**Amanida**  
**Macarrons ECO amb bolonyesa**  
**Nuggets de peix**  
**Pa integral**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Quinoa amb verdures  
Remenat d'espínacs

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

**Amanida**  
**Llenties estofades amb carlota**  
**Truita de carabasseta**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Peix en salsa mery amb xampinyons i creïlles

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

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

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

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

**Amanida**  
**Sopa de peix (sense clòtina)**  
**Mandonguilles mixtes a la jardinera**  
**amb creïlles**  
**Pa**  
**Lacti**

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

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

**Amanida**  
**Tallarines amb pollastre i tomaca**  
**Abadejo en salsa**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Remenat de titot i verdures amb pa torrat integral

### MENÚ DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

**AMANIDA VALENCIANA** (encisam, tomaca, carlota i olives)  
**LA TAPA DEL POBLE** (creïlles braves amb pebre roig)  
**PAELLA VALENCIANA**  
**POSTRE SANT DONÍ:** coca de llanda amb cor de xocolate

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Sopa de peix  
Pa torrat amb hummus

FESTIU

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

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

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Pit de pollastre a la planxa amb moniato i ceba cruixent

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:**  
Crema de carabassa  
Peix a la planxa

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

**Amanida**  
**Arròs amb fesols i naps**  
**Truita de creïlla**  
**Pa**  
**Lacti**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Verdura al forn  
Pollastre en salsa de tomaca amb cous cous

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

**Amanida**  
**Espirals ECO amb salsa de tomaca**  
**Gall al forn amb salsa de ceba**  
**Pa integral**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida césar  
Peix amb creïlles al forn



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

### DIA MUNDIAL DEL PA

**Amanida**  
**Sopa amb pasta meravella**  
**Cordon bleu de titot al forn**  
**Pa**  
**Fruita**

**DEGUSTACIÓ DE PANS TRADICIONALS**  
**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Menestra de verdures  
Truita de creïlla

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

**Amanida**  
**Crema de verdures (sense espinacs ni bledes)**  
**Hamburguesa completa amb creïlla**  
**cuita**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Daus de formatge fresc amb pasta, tomaca i orenga

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

**Amanida**  
**Llenties amb creïlles**  
**Lluç al forn amb all i julivert**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Salmó en salsa de nata i espinacs amb arròs basmati

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

**Amanida**  
**Espaguetis ECO a la carbonara**  
**Bacallà en tempura**  
**Pa integral**  
**Lacti**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Crema de carabassa i creïlla  
Peix en salsa mery

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

**Amanida**  
**Sopa Juliana**  
**Llomello adobat a la jardinera amb creïlles**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Titot a la planxa amb samfaina de verdures i cous cous

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

**Amanida**  
**Crema de carabasseta**  
**Truita francesa amb fesols tendres amb all**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Pasta amb salsa pesto, tomaca cherry i formatge fresc

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

**Amanida**  
**Cigrons ECO amb verdures**  
**Pollastre amb all**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida de cigrons, tomaca i alvocat  
Peix al forn

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

**Amanida**  
**Arròs amb tomaca i ou cuit**  
**Gall en salsa amb verdures**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Sopa de fideus  
Pa torrat amb formatge d'untar amb orenga

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

**Amanida**  
**Crema de verdures de temporada**  
**Contracuixa de pollastre a la mel**  
**Pa**  
**Lacti**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida d'arròs  
Peix al forn

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

**Amanida**  
**Macarrons ECO amb samfaina de verdures**  
**Abadejo en salsa verda amb pésols al vapor**  
**Pa**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Truita de creïlla i espinacs amb ensalada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

**Amanida**  
**Arròs rossejat**  
**Entremesos**  
**Pa integral**  
**Fruita**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Amanida de tomaca, tonyina, i orenga  
Pa integral

### MENÚ HALLOWEEN

**Amanida DRÀCULA**  
**Sopa ABRACADABRA (Sopa d'olla)**  
**"TRUCO-TRATO" (croquetes de bacallà o petxuga empanada)**  
**MALSON DOLÇ (natilles de xocolate)**

**RECOMANACIÓ DE SOPAR:**  
Trossets de titot al curry amb cous cous i verdures

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

Augmentant el consum de verdures i fruites pròpies d'aquest mes, com la carabassa, ajudem a aconseguir millorar el nostre estat físic i mental, molt important per al començament del curs.

### PASTÍS DE CARABASSA, POMA I FORMATGE (recepta per a 4 persones)

#### INGREDIENTS

1 Pasta fullada, 400 grams de carabassa, 1 Poma, 70 grams formatge blau, 2 Cullerades d'oli d'oliva, un poc de sal, un poc de pebre negre.

#### PASSOS

1. Precalfa el forn a 180 graus.
2. Tala la carabassa i la poma en quadrats no molt grans.
3. En una safata apta per a forn, col·loca els trossos de carabassa i poma. Ruixa'ls amb oli i un poc de sal i regira'ls. Fica'ls en el forn 30-40 minuts, fins que veges que estan cuinats.
4. Estén la massa de pasta fullada sobre una safata de forn. Pots anar col·locant els trossos de carabassa i de poma que acabes de cuinar. Escampa un poc de pebre negre per damunt i acaba afegint el formatge blau per tota la pasta fullada.
5. Fica de nou en el forn durant 20 minuts. Passat aquest temps trau-lo i directe a la taula.



## EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



### BENVINGUTS AL POBLE

Convertirem els nostres menjadors en pobles a través de recreació d'espais i gaudirem de diferents jornades pròpies d'aquests llocs.

### TRIS TRAS

Jugarem! Recuperarem els jocs de carrer per a aprendre a conviure amb valors.



## PANS DELS NOSTRES POBLES

A MÉS, AQUEST MES GAUDIREM D'UNA DEGUSTACIÓ DE PANS dels nostres pobles, gaudint de l'olor i el sabor més tradicional.

