














Decembre 2024

SETMANA 1

DILLUNS			
2	E	Amanida	KCAL: 760.87 HC: 78.76 P: 40.15 G: 31.68
	1º	Macarrons al pesto roig  	
	2º	Lluç amb salsa meri 	
	P	Fruita	
S	TITOT GUISAT AMB VERDURES + IOGURT NATURAL AMB CREMA DE CACAUET		



DIMARTS			
3	E	Amanida	KCAL: 844.68 HC: 82.99 P: 44.69 G: 37.12
	1º	Potatge de cigrons amb verdures	
	2º	Rellom en salsa amb cuscus  	
	P	Fruita	
S	SALTEJAT DE PÉSOLS AMB CEBA I CREÏLLA + MOZZARELLA + FRUITA DEL TEMPS		


DIMECRES			
4	E	Amanida	KCAL: 720.48 HC: 74.61 P: 17.62 G: 39.06
	1º	Crema de carlota i coco amb crostons 	
	2º	Truita de creïlla 	
	P	Fruita	
S	ALVOCATS REPLENS AMB TONYINA + GAMBETES AMB ALLADA + IOGURT GREC NATURAL		




DIJOUS			
5	E	Amanida	KCAL: 890.82 HC: 113.80 P: 36.83 G: 32.05
	1º	Sopa d'au amb lletres 	
	2º	Pizza de pernil dolç i formatge    	
	P	Llet 	
S	TRUITA DE CREÏLLA AMB HUMMUS + TORRADA DE PA INTEGRAL AMB TOMACA + FRUITA DEL TEMPS		


DIVENDRES			
6	FESTIU		








SETMANA 2

9	E	Amanida	KCAL: 791.68 HC: 96.92 P: 25.93 G: 33.38
	1º	Arròs amb tomaca i ou dur 	
	2º	Suprema de peix al forn 	
	P	Fruita	
S	BOLLIT VALENCIÀ + TORRADA AMB HUMMUS + IOGURT NATURAL AMB CANYELLA		

10	E	Amanida	KCAL: 893.23 HC: 121.10 P: 29.77 G: 31.84
	1º	Llenties amb poma i carlota	
	2º	Pollastre al curri amb basmati 	
	P	Fruita	
S	AMANIDA TROPICAL + TRUITA FRANCESA + FRUITA DEL TEMPS		

11	E	Amanida	KCAL: 745.65 HC: 68.22 P: 26.48 G: 40.74
	1º	Taurons al funghi  	
	2º	Ous regirats amb ceba 	
	P	Fruita	
S	TOMACA I ALVOCAT + CROQUETES DE MONIATO I BRÒCOLI + IOGURT GREC NATURAL		





12	E	Amanida	KCAL: 759.99 HC: 77.23 P: 32.24 G: 35.80
	1º	Crema de porro amb "kellogs" 	
	2º	Hamburguesa i creïlles al forn	
	P	Fruita	
S	SANFAINA AMB TOMACA I OU + FRUITA DEL TEMPS		


13	E	Amanida	KCAL: 709.71 HC: 47.60 P: 35.61 G: 41.65
	1º	Sopa de peix amb arròs   	
	2º	Calamars arrebossats   	
	P	Postre lacteri 	
S	XIPS DE MONIATO + HAMBURGUESA DE POLLASTRE + IOGURT GREC NATURAL		

SETMANA 3

16	E	Amanida	KCAL: 845.06 HC: 94.43 P: 38.52 G: 34.83
	1º	Corbatins Napolitana amb formatge  	
	2º	Varettes de verdures 	
	P	Fruita	
S	CREMA DE VERDURES + BROQUETES DE POLLASTRE + IOGURT NATURAL AMB GERDS		

17	E	Amanida	KCAL: 738.53 HC: 69.94 P: 31.81 G: 36.31
	1º	Potatge de fesols viudos	
	2º	Estofat de vedella amb pèsols	
	P	Fruita	
S	TOMAQUES CHERRI AMB MOZZARELLA + LLUÇ AMB LLIMA + FRUITA DEL TEMPS		

18	E	Amanida	KCAL: 654.90 HC: 67.44 P: 20.88 G: 33.51
	1º	Crema de carabasseta amb crostons 	
	2º	Truita de tonyina amb formatge crema   	
	P	Fruita	
S	POLLASTRE GUISAT AMB CREÏLLA, POMA I PRUNA + IOGURT NATURAL AMB PERA		

19	E	Amanida	KCAL: 965.42 HC: 101.38 P: 42.82 G: 43.16
	1º	Sopa de putxero amb fideus 	
	2º	Putxero complet (cigrons, pollastre, verdura i pilota)	
	P	Fruita	
S	REGIRAT DE VERDURES AMB FORMATGE TENDRE + IOGURT GREC NATURAL		

20	E		KCAL: 1122.40 HC: 125.08 P: 44.81 G: 49.22
	1º	Aperitiu 	
	2º	Nuggets de pollastre casolans amb creïlles 	
	P	Torró de xocolata crunchi    	
S	SOPA MINISTRONE + SALMÓ A LA PLANXA + FRUITA DEL TEMPS		

PLANIFIQUEM ELS MENUS SEGUINT LES DIRECTRIUS DE LA GUÍA DE MENJADORS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisat el menú i ha proposat els sopars.

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PA SERÀ INTEGRAL
* PER A DIETES AURORITZADES SUBSTITUÏM PER CARN DE POLLASTRE O PEIX.

ICONOS ALÉRGENOS



Servei de menjadors escolars

Diciembre 2024

SEMANA 1

LUNES	
2	E Ensalada KCAL: 760.87 HC: 78.76 P: 40.15 G: 31.68
1º	Macarrones al pesto rojo
2º	Merluza en salsa meri
P	Fruta
C	PAVO GUISADO CON VERDURAS + YOGUR NATURAL CON CREMA DE CACAHUETE

MARTES	
3	E Ensalada KCAL: 844.68 HC: 82.99 P: 44.69 G: 37.12
1º	Potaje de garbanzos con verduras
2º	Solomillo en salsa con cuscus
P	Fruta
C	SALTEADO DE GUISANTES CON CEBOLLA Y PATATA + MOZZARELLA + FRUTA DEL TIEMPO

MIÉRCOLES	
4	E Ensalada KCAL: 720.48 HC: 74.61 P: 17.62 G: 39.06
1º	Crema de zanahoria y coco con crutons
2º	Tortilla de patatas
P	Fruta
C	AGUACATES RELLENOS CON ATÚN + GAMBITAS AL AJILLO + YOGUR GRIEGO NATURAL

JUEVES	
5	E Ensalada KCAL: 890.82 HC: 113.80 P: 36.83 G: 32.05
1º	Sopa de ave con letras
2º	Pizza de York y queso
P	Leche
C	TORTILLA DE PATATA CON HUMMUS + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE + FRUTA DEL TIEMPO

VIERNES	
6	FESTIVO

SEMANA 2

9	E Ensalada KCAL: 791.68 HC: 96.92 P: 25.93 G: 33.38
1º	Arroz con tomate y huevo duro
2º	Suprema de pescado al horno
P	Fruta
C	HERVIDO VALENCIANO + TOSTADA CON HUMMUS + YOGUR NATURAL CON CANELA

10	E Ensalada KCAL: 893.23 HC: 121.10 P: 29.77 G: 31.84
1º	Lentejas con manzana y zanahoria
2º	Pollo al curry con basmati
P	Fruta
C	ENSALADA TROPICAL + TORTILLA FRANCESA + FRUTA DEL TIEMPO

11	E Ensalada KCAL: 745.65 HC: 68.22 P: 26.48 G: 40.74
1º	Tiburones al funghi
2º	Huevos revueltos cebolla
P	Fruta
C	TOMATE Y AGUACATE + CROQUETAS DE BONIATO Y BRÓCOLI + YOGUR GRIEGO NATURAL

12	E Ensalada KCAL: 759.99 HC: 77.23 P: 32.24 G: 35.80
1º	Crema de puerro con kellogs
2º	Hamburguesa y patatas horno
P	Fruta
C	PISTO CON TOMATE Y HUEVO + FRUTA DEL TIEMPO

13	E Ensalada KCAL: 709.71 HC: 47.60 P: 35.61 G: 41.65
1º	Sopa de pescado con arroz
2º	Rabas de calamar
P	Postre lacteo
C	CHIPS DE BONIATO + HAMBURGUESA DE POLLO + YOGUR GRIEGO NATURAL

SEMANA 3

16	E Ensalada KCAL: 845.06 HC: 94.43 P: 38.52 G: 34.83
1º	Pajaritas Napolitana con queso
2º	Varitas de verduras
P	Fruta
C	CREMA DE VERDURAS + BROCHETAS DE POLLO + YOGUR NATURAL CON FRAMBUESAS

17	E Ensalada KCAL: 738.53 HC: 69.94 P: 31.81 G: 36.31
1º	Potaje de alubias viudas
2º	Goulash de ternera con guisantes
P	Fruta
C	TOMATES CHERRY CON MOZZARELLA + MERLUZA CON LIMÓN + FRUTA DEL TIEMPO

18	E Ensalada KCAL: 654.90 HC: 67.44 P: 20.88 G: 33.51
1º	Crema de calabacin con crutons
2º	Tortilla de atún con queso crema
P	Fruta
C	POLLO GUISADO CON PATATA, MANZANA Y CIRUELAS + YOGUR NATURAL CON PERA

19	E Ensalada KCAL: 965.42 HC: 101.38 P: 42.82 G: 43.16
1º	Sopa de cocido con fideos
2º	Cocido completo (Garbanzos, pollo, verdura y pelota)
P	Fruta
C	REVUELTO DE VERDURAS CON QUESO TIERNO + YOGUR GRIEGO NATURAL

20	E Ensalada KCAL: 1122.40 HC: 125.08 P: 44.81 G: 49.22
1º	Aperitivo
2º	Nuggets de pollo caseros con patatas
P	Turrón chocolate crunchi
C	SOPA MINISTRONE + SALMÓN A LA PLANCHA + FRUTA DEL TIEMPO

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista, nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL
* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO O PESCADO

