

Noviembre 2024



















































	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
SEMANA 1	4	E	Ensalada	KCAL: 893.78 HC: 83.65 P: 57.3 G: 36.59	5	E	Ensalada	KCAL: 733.12 HC: 51.96 P: 26.16 G: 45.99	6	E	Ensalada	KCAL: 749.4 HC: 72.02 P: 37.04 G: 34.79	7	E	Ensalada	KCAL: 663.48 HC: 67.46 P: 21.75 G: 34.04	8	E	Ensalada	KCAL: 879.84 HC: 101.29 P: 38.60 G: 35.58				
		1º	Tallarines boloñesa vegetal			1º	Estofado de verduras			1º	Lentejas a la jardinera			1º	Crema vichyssoise y crutons			1º	Arroz de secreto y setas					
		2º	Merluza en salsa con zanahoria			2º	Magro en salsa estrogonof			2º	Revuelto con tomate			2º	Longanizas al horno con repollo			2º	Buñuelos de bacalao					
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo					
	C	REVUELTO DE VERDURAS + QUESITO + FRUTA DEL TIEMPO				C	PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA + POLLO AL LIMÓN + YOGUR NATURAL				C	SOPA DE FIDEOS CON TROCITOS DE POLLO Y ZANAHORIA + YOGUR NATURAL				C	ENSALADA DE ATÚN, TOMATE Y MAÍZ + ALMEJAS CON LIMÓN + FRUTA DEL TIEMPO				C	PIZZA DE PAN PITA CON SALSAS DE TOMATE, QUESO Y VEGETALES + YOGUR NATURAL		
SEMANA 2	11	E	Ensalada	KCAL: 816.73 HC: 73.48 P: 43.14 G: 36.89	12	E	Ensalada	KCAL: 684.97 HC: 51.14 P: 26.14 G: 41.26	13	E	Ensalada	KCAL: 858.7 HC: 86.04 P: 45.13 G: 36.93	14	E	Ensalada	KCAL: 827.53 HC: 71.72 P: 40.57 G: 42.06	15	E	Ensalada	KCAL: 826.87 HC: 109.33 P: 30.70 G: 29.65				
		1º	Sopa de verduras con tiburones			1º	Guiso de ternera con patatas			1º	Macarrones con atún			1º	Habichuelas con chorizo			1º	Risotto de tomate y parmesano					
		2º	Albóndigas con guisantes			2º	Tortilla de calabacín			2º	Perca a la menier			2º	Pollo con salsa de caqui			2º	Halibut rebozado					
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo					
	C	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y ESPINACAS + FRUTA DEL TIEMPO				C	LUBINA AL HORNO CON PURÉ DE VERDURAS + YOGUR NATURAL				C	TOSTADAS DE AGUACATE Y HUEVO CON QUESO RALLADO + FRUTA DEL TIEMPO				C	TACOS DE PESCADO CON SALSAS DE SOJA Y CALABACÍN + FRUTA DEL TIEMPO				C	NACHOS CASEROS CON TOMATE + SANDWICH CON POLLO, MANZANA Y CANÓNIGOS + GELATINA		
SEMANA 3	18	E	Ensalada	KCAL: 713.17 HC: 94.38 P: 26.61 G: 25.44	19	E	Ensalada	KCAL: 635.28 HC: 50.11 P: 24.98 G: 37.26	20	E	Ensalada	KCAL: 814.8 HC: 87.88 P: 39.51 G: 33.99	21	E	Ensalada	KCAL: 698.93 HC: 62.13 P: 38 G: 32.52	22	E	Ensalada	KCAL: 895.45 HC: 80.34 P: 46.89 G: 42.95				
		1º	Espaguetis integrales napolitana			1º	Crema de calabacín y maíz			1º	Garbanzos estofados ECO			1º	Sopa minestrone			1º	Paella Valenciana					
		2º	Merluza con verduras sofritas			2º	Cordonblu de pavo al horno			2º	Tortilla de patatas con cebolla			2º	Alitas de pollo rustidas			2º	Calamares rebozados y mayonesa					
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo					
	C	SOPA DE TOMATE CON PICATOSTES + TORTILLA FRANCESA + YOGUR NATURAL				C	BACALAO REBOZADO CON HARINA DE GARBANZOS + BRÓCOLI + FRUTA DEL TIEMPO				C	ENROLLADO DE PAVO, TOMATE, LECHUGA Y QUESO DE UNTAR + MACEDONIA CON YOGUR				C	ESPINACAS A LA CREMA CON HUEVO + FRUTA DEL TIEMPO				C	GUACAMOLE + TORTILLA DE PATATA + YOGUR NATURAL		
SEMANA 4	25	E	Ensalada	KCAL: 707.56 HC: 74.83 P: 32.42 G: 30.97	26	E	Ensalada	KCAL: 882.72 HC: 87.17 P: 51.56 G: 36.30	27	E	Ensalada	KCAL: 714.5 HC: 82.68 P: 28.33 G: 29.14	28	E	Ensalada	KCAL: 695.86 HC: 83.55 P: 31.12 G: 26.39	29	E	Chips de platano	KCAL: 861.96 HC: 89.76 P: 24.60 G: 44.92				
		1º	Potaje de lentejas con verduras			1º	Tiburones a la marinera			1º	Estofado de calamar			1º	Sopa de ave con fideos			1º	Arroz a la cubana con huevo					
		2º	Tortilla de atún y queso			2º	Carbonero encebollado			2º	Delicias de pescado			2º	Pollo asado y patata			2º	Longanizas al horno					
		P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Fruta de temporada			P	Postre lácteo					
	C	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS + YOGUR NATURAL				C	HUEVOS A LA MEXICANA (TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTOS) CON TORTITAS DE MAÍZ + FRUTA DEL TIEMPO				C	TIRAS DE POLLO CON SALSAS DE YOGUR + CHAMPIÑONES + FRUTA DEL TIEMPO				C	SALTEADO DE VERDURAS CON HUEVO Y QUESO + YOGUR NATURAL				C	MINI-HAMBURGUESAS CASERAS CON PAN INTEGRAL Y LECHUGA + YOGUR NATURAL		

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



Novembre 2024

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES										
SETMANA 1	4 E	Amanida	KCAL: 893.78	5 E	Amanida	KCAL: 733.12	6 E	Amanida	KCAL: 749.40	7 E	Amanida	KCAL: 663.48	8 E	Amanida	KCAL: 879.84				
	1º	Tallarins amb bolonyesa vegetal 	HC: 83.65		1º	Estofat de verdures		HC: 51.96	1º		Llentilles a la jardineria	HC: 72.02		1º	Crema vichyssoise i crostons  	HC: 67.46	1º	Arròs de secret i bolets	HC: 101.29
	2º	Lluç en salsa amb carlota 	P: 57.3		2º	Magre en salsa estrogonof 		P: 26.16	2º		Regirat amb tomaca 	P: 37.04		2º	Llonganisses al forn amb cop	P: 21.75	2º	Bunyols de bacallà  	P: 38.60
	P	Fruita del temps	G: 36.59		P	Fruita del temps		G: 45.99	P		Fruita del temps	G: 34.79		P	Fruita del temps	G: 34.04	P	Postre lacti 	G: 35.58
S	REGIRAT DE VERDURES + FOMAGET + FRUITA DEL TIEMPO		S		PURÉ DE CARABASSA I CARLOTA + POLLASTRE A LA LLIMA + IOGURT NATURAL		S		SOPA DE FIDEUS AMB TROCETS DE POLLASTRE I CARLOTA + IOGURT NATURAL		S		AMANIDA DE TOMACA, TONYINA I DACSA + CLOÏSSES AMB LLIMA + FRUITA DEL TEMPS		S		PIZZA DE PA PITA AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VEGETALS + IOGURT NATURAL		
SETMANA 2	11 E	Amanida	KCAL: 816.73	12 E	Amanida	KCAL: 684.97	13 E	Amanida	KCAL: 858.75	14 E	Amanida	KCAL: 827.53	15 E	Amanida	KCAL: 826.87				
	1º	Sopa de verdures amb taurons 	HC: 73.48		1º	Guisat de vedella amb creïlles		HC: 51.14	1º		Macarrons amb tonyina  	HC: 86.04		1º	Fesols amb xoriço	HC: 71.72	1º	Risotto de tomaca i parmesà 	HC: 109.33
	2º	Mandonguilles amb pèsols	P: 43.14		2º	Truita de carabasseta 		P: 26.14	2º		Perca a la menier   	P: 45.13		2º	Pollastre amb salsa de caqui	P: 40.57	2º	Halibut arrebossat  	P: 30.70
	P	Fruita del temps	G: 36.89		P	Fruita del temps		G: 41.26	P		Fruita del temps	G: 36.93		P	Fruita del temps	G: 42.06	P	Postre lacti 	G: 29.65
S	OUS REGIRATS AMB PERNIL I ESPINACS + FRUITA DEL TEMPS		S		LLOBARRO AL FORN CON PURÉ DE VERDURES + IOGURT NATURAL		S		TOSTES AMB ALVOCAT I OU AMB FORMATGE RATLLAT + FRUITA DEL TEMPS		S		TACS DE PEIX AMB SALSA DE SOJA I CARABASSETA + FRUITA DEL TEMPS		S		NAXOS CASOLANS AMB TOMACA + SÀNDWITX AMB POLLASTRE, POMA I CANONGES + GELATINA		
SETMANA 3	18 E	Amanida	KCAL: 713.17	19 E	Amanida	KCAL: 635.28	20 E	Amanida	KCAL: 814.88	21 E	Amanida	KCAL: 698.93	22 E	Amanida	KCAL: 895.45				
	1º	Espaguetis integrals napolitana 	HC: 94.38		1º	Crema de carabasseta i dacsà		HC: 50.11	1º		Cigrons estofats ECO	HC: 87.88		1º	Sopa minestrone 	HC: 62.13	1º	Paella Valenciana	HC: 80.34
	2º	Lluç amb verdures sofregides 	P: 26.61		2º	Flamenquins de titot al forn    		P: 24.98	2º		Truita de creïlles amb ceba 	P: 39.51		2º	Ales de pollastre rustides	P: 38	2º	Calamar arrebossats i maionesa   	P: 46.89
	P	Fruita del temps	G: 25.44		P	Fruita del temps		G: 37.26	P		Fruita del temps	G: 33.99		P	Fruita del temps	G: 32.52	P	Postre lacti 	G: 42.95
S	SOPA DE TOMACA AMB CROSTONS + TRUITA FRANCESA + IOGURT NATURAL		S		BACALLÀ ARREBOSAT AMB FARINA DE CIGRONS + BRÉCOL + FRUITA DEL TEMPS		S		ENROTLLAT DE TITOT, TOMACA, ENCISAM I FORMATGE D'UNTAR + MACEDÒNIA CON IOGURT		S		ESPINACS A LA CREMA AMB OU + FRUITA DEL TEMPS		S		GUACAMOLE + TRUITA DE CRÉLLA + IOGURT NATURAL		
SETMANA 4	25 E	Amanida	KCAL: 707.56	26 E	Amanida	KCAL: 882.72	27 E	Amanida	KCAL: 714.51	28 E	Amanida	KCAL: 695.86	29 E	Xips de plàtan	KCAL: 861.96				
	1º	Potatge de lentilles amb verdures	HC: 74.83		1º	Taurons a la marinera    		HC: 87.17	1º		Estofat de calamar 	HC: 82.68		1º	Sopa d'au amb fideus 	HC: 83.55	1º	Arròs a la cubana amb ou 	HC: 89.76
	2º	fruita de tonyina i formatge  	P: 32.42		2º	Carboner encebollat 		P: 51.56	2º		Delícies de peix       	P: 28.33		2º	Pollastre rostit amb creïlles	P: 31.12	2º	Longanisses al forn	P: 24.60
	P	Fruita del temps	G: 30.97		P	Fruita del temps		G: 36.30	P		Fruita del temps	G: 29.14		P	Fruita del temps	G: 26.39	P	Postre lacti 	G: 44.92
S	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS I CARLOTA + IOGURT NATURAL		S		OUS A LA MEXICANA (TOMACA, CEBA I PEBRERES) AMB TORTES DE DACSA + FRUITA DEL TEMPS		S		TIRES DE POLLASTRE AMB SALSA DE IOGURT I XAMPINYONS + FRUITA DEL TEMPS		S		SALTAT DE VERDURES AMB OU I FORMATGE + IOGURT NATURAL		S		MINI-HAMBURGUESES CASOLANES AMB PÀ INTEGRAL I ENCISAM + IOGURT NATURAL		

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

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL
*PER A DIETES AUTORITZADES SUBSTITUIM PER CARN DE POLLASTRE O PEIX

