

FEBRERO 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1	3 E	Ensalada	KCAL: 630.58 HC: 65.07 P: 31.02 G: 27.37
	1º	Sopa de pescado con arroz (calamar, mejillón, cebolla, pimiento..)	
	2º	Bacalao en salsa con zanahoria (cebolla, ajo, zanahoria, fumet)	
	P	Fruta de temporada	
	C	Hamburguesa de verduras con queso y pan + Ensalada+ Yogur natural	

SEMANA 1	4 E	Ensalada	KCAL: 711.74 HC: 94.22 P: 26.88 G: 25.29
	1º	Crema de legumbres (garbanzos Zanahoria, patatas ...) con kellogs	
	2º	Longanizas al horno con brócoli salteado	
	P	Fruta de temporada	
	C	Sopa de fideos con huevo y verduritas juliana+ Yogur natural	

SEMANA 1	5 E	Ensalada	KCAL: 722.41 HC: 88.57 P: 22.68 G: 30.78
	1º	Pajaritas con salsa de boniato (boniato, cebolla, ajo)	
	2º	Tortilla de atún y queso	
	P	Fruta de temporada	
	C	Crema de verduras+ Boquerones al horno+ Yogur natural	

SEMANA 1	6 E	Ensalada	KCAL: 660.71 HC: 73.52 P: 34.98 G: 24.74
	1º	Lentejas a la jardinera (pimverde, cebolla, patata, zanahoria, tomate)	
	2º	Abadejo a la andaluza (harina)	
	P	Fruta de temporada	
	C	Alcachofas y patata salteadas+ Pavo a la plancha+ Fruta del tiempo	

SEMANA 1	7 E	Ensalada	KCAL: 741.77 HC: 75.49 P: 29.27 G: 35.80
	1º	Arroz con verduras salteadas (berenjena, cebolla, calabacín, zanahoria)	
	2º	Magro en salsa estrogonoff (nata vegetal, mostaza, cebolla...)	
	P	Postre lacteo	
	C	Tortilla de guisantes con tomate y queso+ Fruta del tiempo	

SEMANA 2	10 E		
	1º	NO LECTIVO	
	2º		
	P		
	C		

SEMANA 2	11 E	Ensalada	KCAL: 717.32 HC: 89.42 P: 32.27 G: 25.59
	1º	Macarrones integrales con boloñesa veggie (berenjena, cebolla, tomate, zanahoria..)	
	2º	Merluza en salsa verde (cebolla, perejil,)	
	P	Fruta de temporada ECO	
	C	Crema de verduras+ Libritos de calabacín con jamón y queso+ Yogur natural	

SEMANA 2	12 E	Ensalada	KCAL: 902.54 HC: 110.44 P: 30.35 G: 37.54
	1º	Arroz al horno (magro, morcilla, blanquet, patata, tomate)	
	2º	Croquetas de pollo	
	P	Fruta de temporada	
	C	Tortilla francesa+ Champiñones con ajo y perejil+ Fruta del tiempo	

SEMANA 2	13 E	Ensalada	KCAL: 747.02 HC: 77.69 P: 35.44 G: 32.19
	1º	Judias pintas con calabaza (pimiento verde, ajo, zanahoria, patata..)	
	2º	Ternera en salsa (guisantes, zanahoria, cebolla)	
	P	Fruta de temporada	
	C	Merluza con zanahoria y patata cocida+ Yogur natural	

SEMANA 2	14 E	Ensalada	KCAL: 604.96 HC: 45.95 P: 22.80 G: 36.63
	1º	Crema de puerro con crutons (puerro, cebolla, patata, mantequilla)	
	2º	Huevos revueltos con atún	
	P	Postre lacteo	
	C	Hamburguesa de ternera con mozzarella, manzana y tomate +Gelatina	

SEMANA 3	17 E	Ensalada	KCAL: 782.92 HC: 90.28 P: 36.62 G: 29.60
	1º	Lentejas con verduras ECO (calabaza, cebolla, patata, zanahoria)	
	2º	Albóndigas con zanahoria (cebolla, ajo, vino blanco)	
	P	Fruta de temporada	
	C	Lubina al horno con chips de boniato+ Yogur natural	

SEMANA 3	18 E	Ensalada	KCAL: 758.49 HC: 89.06 P: 29.81 G: 31.41
	1º	Tiburones en salsa de atún (tomate, cebolla, ajo, atún, zanahoria)	
	2º	Tortilla de espinacas con queso	
	P	Fruta de temporada	
	C	Pechuga de pollo rellena con mozzarella, tomate y pesto+ Yogur natural	

SEMANA 3	19 E	Ensalada	KCAL: 771.65 HC: 85.64 P: 34 G: 32.57
	1º	Sopa minestrone con caracolas (calabacín, apio, ajo, zanahoria)	
	2º	Pescado rebozado (huevo, pan, harina)	
	P	Fruta de temporada	
	C	Judías verdes con jamón+ Tortilla francesa+ Yogur natural	

SEMANA 3	20 E	Ensalada	KCAL: 838.33 HC: 93.31 P: 37.85 G: 34.91
	1º	Crema de zanahoria y coco (cebolla, zanahoria, leche de coco, patata)	
	2º	Fricandó de pavo con cuscús	
	P	Fruta de temporada ECO	
	C	Brócoli con queso y nueces+ Bacalao al horno+ Yogur natural	

SEMANA 3	21 E	Ensalada	KCAL: 873.60 HC: 76.18 P: 44.09 G: 43.39
	1º	Paella valenciana (pollo, ajo, caldo pollo, garrofon, alcachofas, judía verde)	
	2º	Delicias de calamar con mayonesa	
	P	Postre lacteo	
	C	Ensalada con aguacate+ Brochetas de pollo+ Fruta del tiempo	

SEMANA 4	24 E	Ensalada	KCAL: 757.56 HC: 83.62 P: 43.82 G: 28.62
	1º	Tiburones a la marinera (gamba, mejillón, calamar, tomate, cebolla, ajo)	
	2º	Carbonero en salsa de naranja (cebolla, naranja, zanahoria, ajo)	
	P	Fruta de temporada	
	C	Berenjena rellena de carne de pollo y mozzarella+ Fruta del tiempo	

SEMANA 4	25 E	Ensalada	KCAL: 722.72 HC: 74 P: 46.07 G: 26.87
	1º	Garbanzos con verduras (cebolla, patata, zanahoria, espinacas, ajo, Calabaza)	
	2º	Longanizas con cebolla	
	P	Fruta de temporada	
	C	Ensalada+ Tortilla con jamón+ Fruta del tiempo	

SEMANA 4	26 E	Ensalada	KCAL: 771.08 HC: 91.06 P: 24.41 G: 34.33
	1º	Arroz con tomate y huevodoro	
	2º	Supremas de merluza al horno	
	P	Fruta de temporada	
	C	Crema de verduras+ Sándwich vegetal con atún+ Yogur Natural	

SEMANA 4	27 E	Ensalada	KCAL: 635.32 HC: 66.46 P: 21.34 G: 31.58
	1º	Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata, ajo)	
	2º	Tortilla de patatas y queso	
	P	Fruta de temporada	
	C	Sopa de sémola+ Alitas de pollo al horno+ Fruta del Tiempo	

SEMANA 4	28 E	Ensalada	KCAL: 778.74 HC: 88.59 P: 15.25 G: 30.94
	1º	Sopa de pollo con fideos (nabo, chirivía, col, patata, zanahoria)	
	2º	Hamburguesa de pollo con patata al horno	
	P	Postre lacteo	
	C	Fajitas de jamón y queso con ensalada+ Yogur griego 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.

¡QUINCENALMENTE HABRÁ ZUMO DE NARANJA NATURAL, DURANTE LA TEMPORADA DE NARANJAS!

***UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL**

*** PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO, PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.**

ICONOS ALÉRGICOS



Servei de menjadors escolars

FEBRER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1	3	E	Amanida	KCAL: 630.58 HC: 65.07 P: 31.02 G: 27.37
	1º		Sopa de peix amb arròs (calamar, clòtina, ceba, pimentó...)	
	2º		Bacallà en salsa amb carlota (ceba, all, carlota, fumet)	
	P		Fruita del temps	
	C		Hamburguesa de verdures amb formatge i pa + amanida + logurt natural	

	4	E	Amanida	KCAL: 711.74 HC: 94.22 P: 26.88 G: 25.29
	1º		Crema de llegums (cigrons carlota, creïlles, ...) amb kellogs	
	2º		Llonganisses al forn amb bròcoli saltejat	
	P		Fruita del temps	
	C		Sopa de fideus amb ou i verdures juliana + logurt natural	

	5	E	Amanida	KCAL: 722.41 HC: 88.57 P: 22.68 G: 30.78
	1º		Corbatins amb salsa de moniato (moniato, ceba, all)	
	2º		Truita de tonyina i formatge	
	P		Fruita del temps	
	C		Crema de verdures + Aladrocs al forn + logurt natural	

	6	E	Amanida	KCAL: 660.71 HC: 73.52 P: 34.98 G: 24.74
	1º		Llenties a la jardineria (pimentó verd, ceba, creïlla, carlota, tomaca)	
	2º		Abadejo a la andalusa (farina)	
	P		Fruita del temps	
	C		Carxofes i creïlles saltejades + Titot a la planxa + Fruita del temps	

	7	E	Amanida	KCAL: 741.77 HC: 75.49 P: 29.27 G: 35.80
	1º		Arròs amb verdures saltejades (Albergínia, ceba, carabasseta, carlota)	
	2º		Magre en salsa estrogonoff (nata vegetal, mostassa, ceba...)	
	P		Postre lacti	
	C		Truita de pésols amb tomaca i formatge + Fruita del temps	

SETMANA 2	10	E		
	1º		NO LECTIU	
	2º			
	P			
	C			

	11	E	Amanida	KCAL: 717.32 HC: 89.42 P: 32.27 G: 25.59
	1º		Macarrons integrals amb bolonyesa veggie (Albergínia, ceba, tomaca, carlota...)	
	2º		Lluç en salsa verda (ceba, julivert)	
	P		Fruita del temps ECO	
	C		Crema de verdures + Llibrets de carabasseta amb pernil i formatge + logurt natural	

	12	E	Amanida	KCAL: 902.54 HC: 110.44 P: 30.35 G: 37.54
	1º		Arròs al forn (magre, botifarra, blanquet, creïlla, tomaca)	
	2º		Croquetes de pollastre	
	P		Fruita del temps	
	C		Truita francesa + Xampinyons amb all i julivert + Fruita del temps	

	13	E	Amanida	KCAL: 747.02 HC: 77.69 P: 35.44 G: 32.19
	1º		Fesols amb carabassa (pimentó verd, all, carlota, creïlla...)	
	2º		Vedella amb salsa (pésols, carlota, ceba)	
	P		Fruita del temps	
	C		Lluç amb carlota i creïlla bollida + logurt natural	

	14	E	Amanida	KCAL: 604.96 HC: 45.95 P: 22.80 G: 36.63
	1º		Crema de porro amb crostons (porro, ceba, creïlla, mantega)	
	2º		Ous regirats amb tonyina	
	P		Postre lacti	
	C		Hamburguesa de vedella amb mozzarella, poma i tomaca + Gelatina	

SETMANA 3	17	E	Amanida	KCAL: 782.92 HC: 90.28 P: 36.62 G: 29.60
	1º		Llenties amb verdures ECO (carabassa, ceba, creïlla, carlota)	
	2º		Mandonguilles amb carlota (ceba, all, vi blanc)	
	P		Fruita del temps	
	C		Llbarro al forn amb xips de moniato + logurt natural	

	18	E	Amanida	KCAL: 758.49 HC: 89.06 P: 29.81 G: 31.41
	1º		Taurons amb salsa de tonyina (tomaca, ceba, all, tonyina, carlota)	
	2º		Truita d'espínacs amb formatge	
	P		Fruita del temps	
	C		Pit de pollastre farcit amb mozzarella, tomaca i pesto + logurt natural	

	19	E	Amanida	KCAL: 771.65 HC: 85.64 P: 34 G: 32.57
	1º		Sopa minestrone amb caragols (carabasseta, api, all, carota)	
	2º		Peix arrebossat (ou, pa, farina)	
	P		Fruita del temps	
	C		Bajoques amb pernil + Truita francesa + logurt natural	

	20	E	Amanida	KCAL: 838.33 HC: 93.31 P: 37.85 G: 34.91
	1º		Crema de carlota i coco (ceba, carlota, llet de coco, creïlla)	
	2º		Fricandó de titot amb cuscús	
	P		Fruita del temps ECO	
	C		Bròcoli amb formatge i anous + Bacallà al forn + logurt natural	

	21	E	Amanida	KCAL: 873.60 HC: 76.18 P: 44.09 G: 43.39
	1º		Paella valenciana (pollastre, all, caldo pollastre, garrofó, carxofes, bajoques)	
	2º		Delícies de calamar amb maionesa	
	P		Postre lacti	
	C		Amanida amb alvocat + Broquetes de pollastre + Fruita del temps	

SETMANA 4	24	E	Amanida	KCAL: 757.56 HC: 83.62 P: 43.82 G: 28.62
	1º		Taurons a la marinera (gamba, clòtina, calamar, tomaca, ceba, all)	
	2º		Carboner en salsa de taronja (ceba, taronja, carlota, all)	
	P		Fruita del temps	
	C		Albergínia farcida de carn de pollastre i mozzarella + Fruita del temps	

	25	E	Amanida	KCAL: 722.72 HC: 74 P: 46.07 G: 26.87
	1º		Cigrons amb verdures (ceba, creïlla, carlota, espínacs, all, carabassa)	
	2º		Llonganisses amb ceba	
	P		Fruita del temps	
	C		Amanida + Truita amb pernil + Fruita del temps	

	26	E	Amanida	KCAL: 771.08 HC: 91.06 P: 24.41 G: 34.33
	1º		Arròs amb tomaca i ou dur	
	2º		Supremes de lluç al forn	
	P		Fruita del temps ECO	
	C		Crema de verdures + Sàndvitx vegetal amb tonyina + logurt natural	

	27	E	Amanida	KCAL: 635.32 HC: 66.46 P: 21.34 G: 31.58
	1º		Crema de carabasseta (ceba, carabasseta, creïlla, all)	
	2º		Truita de creïlles i formatge	
	P		Fruita del temps	
	C		Sopa de sémola + Aletes de pollastre al forn + Fruita del temps	

	28	E	Amanida	KCAL: 778.74 HC: 88.59 P: 15.25 G: 30.94
	1º		Sopa de pollastre amb fideus (nap, xirivia, col, creïlla, carlota)	
	2º		Hamburguesa de pollastre amb creïlla al forn	
	P		Postre lacti	
	C		Tortetes amb pernil i formatge + Amanida + logurt grec 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.

¡QUINZENALMENT HI HAURÀ SUC DE TARONJA NATURAL, DURANT LA TEMPORADA DE TARONJES!

*UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL

*PER A DIETES AUTORITZADES SUBSTITUIM PER CARN DE POLLASTRE, PEIX O PRODUCTES VEGANS.

