

ENERO 2025

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
SEMANA 1	6	E			7	E	Ensalada	KCAL: 777.57 HC: 116.08 P: 22.86 G: 24.70	8	E	Ensalada	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	9	E	Ensalada	KCAL: 710.05 HC: 79.45 P: 35.01 G: 28.04	10	E	Ensalada	KCAL: 755.48 HC: 72.08 P: 29.75 G: 38.67
		1º	VUELTA AL COLE		1º		Arroz con tomate		1º		Crema de zanahoria y maíz crunchy		1º		Sopa de pescado con arroz		1º		Lentejas estofadas con chorizo	
		2º	FELICES REYES		2º		Figuritas de merluza		2º		Albondigas con guisantes		2º		Merluza en salsa y cuscus		2º		Tortilla de patatas y cebolla	
		P			P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo	
	C			C		Chips de boniato +hamburguesa de verduras +Yogur Griego Natural		C		Sopa de verduras con estrellitas y huevo +Fruta del tiempo		C		Tomate gratinado con queso+ Muslitos de pollo al horno+ Yogur Natural		C		Ensalada variada + Tortas de maíz con atún y pimientos +Fruta del tiempo		
SEMANA 2	13	E	Ensalada	KCAL: 801.69 HC: 82.19 P: 40.27 G: 33.98	14	E	Ensalada	KCAL: 611.63 HC: 68.94 P: 18.29 G: 29.11	15	E	Ensalada	KCAL: 855.5 HC: 101.4 P: 42.19 G: 30.70	16	E	Ensalada	KCAL: 617.38 HC: 52.47 P: 38.11 G: 27.10	17	E	Ensalada	KCAL: 858.4 HC: 82.30 P: 48.67 G: 36.80
		1º	Macarrones con boloñesa de pollo		1º		Sopa de verduras con caracolas		1º		Garbanzos estofados ECO		1º		Crema de Calabaza		1º		Arroz con secreto y setas	
		2º	Pescado en salsa		2º		Huevos revueltos con puerro		2º		Pollo al curry con basmati y pasas		2º		Suprema merluza al horno		2º		Nuggets con patatas y ketchup	
		P	Fruta de temporada BIO		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo	
	C	Crema de verduras +Mini burger de pollo +Fruta del tiempo		C	Rollitos de jamón york rellenos con espinacas y queso al horno +Yogur natural			C	Menestra de verduras con taquitos de jamón y huevo escalfado +Fruta del tiempo			C	Sopa de Fideos+ Pan con fiambre de pavo+ Yogur Griego Natural			C	Sándwich con aguacate, tomate y queso fresco+ Gelatina			
SEMANA 3	20	E	Ensalada	KCAL: 747.93 HC: 95.32 P: 40.29 G: 22.91	21	E	Ensalada	KCAL: 654.83 HC: 65.23 P: 45.05 G: 23.81	22	E	Ensalada	KCAL: 722.1 HC: 69.97 P: 34.43 G: 33.82	23	E	Ensalada	KCAL: 681.48 HC: 85.55 P: 27.24 G: 25.59	24	E	Ensalada	KCAL: 826.61 HC: 75.96 P: 36.37 G: 41.88
		1º	Lentejas a la jardinera		1º		Crema de guisantes con crutons		1º		Tiburones al funghi		1º		Sopa de ave con fideos		1º		Rissoto de atún	
		2º	Varitas de pescado		2º		Contramuslo pollo con verduras		2º		Merluza con salsa de zanahoria		2º		Tortilla de Berenjena y queso		2º		Longanizas de pollo con cebolla	
		P	Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo	
	C	Parrillada de verduras+ Pinchos de pollo+ Yogur Natural		C	Ensalada con atún y piña+ Mejillones al vapor+ Fruta del tiempo			C	Guisado de verduras con patata +Queso fresco +Yogur Griego Natural			C	Croquetas caseras con pescado y zanahoria +Fruta del tiempo			C	Revuelto de alcachofas con jamón +Yogur Natural			
SEMANA 4	27	E	Ensalada	KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19	28	E	Ensalada	KCAL: 848.9 HC: 100.28 P: 42.36 G: 30.89	29	E	Ensalada	KCAL: 611.5 HC: 72.20 P: 19.55 G: 27.18	30	E	Ensalada	KCAL: 666.08 HC: 75.66 P: 23.68 G: 28.84	31	E	Chips de platano	KCAL: 895.45 HC: 80.34 P: 46.89 G: 42.95
		1º	Pajaritas tricolor napolitana		1º		Potaje de judias ECO		1º		Crema de puerro y kellogs		1º		Hervido vegetal		1º		Paella Valenciana	
		2º	Carbonero encebollado		2º		Magro estrogonof y cuscus		2º		Huevos revueltos con tomate		2º		Albondigas en salsa		2º		Calamares rebozados con mayonesa	
		P	Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada ECO		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo	
	C	Judías verdes +Pollo con curry y almendras+ Yogur Natural		C	Sopa de tomate+ Revuelto con atún+ Fruta del tiempo			C	Champiñones salteados +Salmón con salsa de naranja +Fruta del tiempo			C	Empanada casera con pisto ,atún y huevo+ Yogur Natural			C	Ensalada tropical con pollo, nueces y piña+ Tosta con guacamole+ Gelatina			

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



GENER 2025

	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES							
SETMANA 1	6	E		7	E	Amanida	KCAL: 777.57 HC: 116.08 P: 22.86 G: 24.70	8	E	Amanida	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	9	E	Amanida	KCAL: 710.05 HC: 79.45 P: 35.01 G: 28.04	10	E	Amanida	KCAL: 755.48 HC: 72.08 P: 29.75 G: 38.67	
		1º	<b>TORNADA A L'ESCOLA</b>		1º	Arròs amb tomaca			1º	Crema de carlota i dacsa crunxi			1º	Sopa de peix amb arròs			1º	Llenties estofades amb xoriço		
		2º	<b>FELIÇOS REIS</b>		2º	Figurettes de lluç			2º	Mandonguilles amb pèsols			2º	Lluç en salsa i cuscús			2º	Truita de creïlles i ceba		
		P			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Postre lácti		
	C	Xips de moniato +hamburguesa de verdures +logurt Grec Natural			C	Sopa de verdures amb estrelles i ou+ Fruita del temps			C	Tomaca gratinada amb formatge+ Cuixetes de pollastre al forn+ logurt Natural			C	Amanida variada+ Coques de dacsa amb tonyina i pebreres+ Fruita del temps						
SETMANA 2	13	E	Amanida	KCAL: 801.69 HC: 82.19 P: 40.27 G: 33.98	14	E	Amanida	KCAL: 611.63 HC: 68.94 P: 18.29 G: 29.11	15	E	Amanida	KCAL: 855.5 HC: 101.4 P: 42.19 G: 30.70	16	E	Amanida	KCAL: 617.38 HC: 52.47 P: 38.11 G: 27.10	17	E	Amanida	KCAL: 858.4 HC: 82.30 P: 48.67 G: 36.80
		1º	Macarrons amb bolonyesa de pollastre		1º	Sopa de verdures amb caragolets			1º	Cigrans estofats ECO			1º	Crema de Carabassa			1º	Arròs amb secret i bolets		
		2º	Peix en salsa		2º	Ous regirats amb porro			2º	Pollastre al curri amb basmati i panses			2º	Suprema de lluç al forn			2º	Nuggets amb creïlles i quètxup		
		P	Fruita del temps BIO		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Postre lacti		
	C	Crema de verdures +Mini burger de pollastre+Fruita del temps			C	Rotllets de pernil dolç replens d' espinacs i formatge al forn+ logurt Natural			C	Menestra de verdures amb taquets de pernil i ou escalfat+ Fruita del temps			C	Sopa de Fideus+ Pa amb pernil de titot+logurt Grec Natural			C	Sàndwix amb alvocat,tomaca i formatge fresc+Gelatina		
SETMANA 3	20	E	Amanida	KCAL: 747.93 HC: 95.32 P: 40.29 G: 22.91	21	E	Amanida	KCAL: 654.83 HC: 65.23 P: 45.05 G: 23.81	22	E	Amanida	KCAL: 722.1 HC: 69.97 P: 34.43 G: 33.82	23	E	Amanida	KCAL: 681.48 HC: 85.55 P: 27.24 G: 25.59	24	E	Amanida	KCAL: 826.61 HC: 75.96 P: 36.37 G: 41.88
		1º	Llenties a la jardineria		1º	Crema de pèsols amb crostons			1º	Taurons al funghi			1º	Sopa d'au amb fideus			1º	Rissoto de tonyina		
		2º	Varetes de peix		2º	Contraçuixa de pollastre amb verdures			2º	Lluç amb salsa de carlota			2º	Truita d'albergínia i formatge			2º	Llonganisses de pollastre amb ceba		
		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Postre lacti		
	C	Parrillada de verdures+ Broquetes de pollastre+ logurt Natural			C	Amanida amb tonyina i pinya + Clòtxines al vapor+Fruita del temps			C	Guisat de verdures amb creïlla+Formatge fresc +logurt Grec Natural			C	Croquetes casolanes amb peix i carlota+Fruita del temps			C	Regirat de carxofes amb pernil +logurt Natural		
SETMANA 4	27	E	Amanida	KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19	28	E	Amanida	KCAL: 848.9 HC: 100.28 P: 42.36 G: 30.89	29	E	Amanida	KCAL: 611.5 HC: 72.20 P: 19.55 G: 27.18	30	E	Amanida	KCAL: 666.08 HC: 75.66 P: 23.68 G: 28.84	31	E	Xips de plàtan	KCAL: 895.45 HC: 80.34 P: 46.89 G: 42.95
		1º	Corbatins tricolor napolitana		1º	Potatge de fesols ECO			1º	Crema de porro i kellogs			1º	Bollit vegetal			1º	Paella Valenciana		
		2º	Carboner amb ceba		2º	Magre estrogonof i cuscus			2º	Ous regirats amb tomaca			2º	Mandonguilles amb salsa			2º	Calamars arrebossats amb maionesa		
		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps ECO			P	Fruita del temps			P	Postre lacti		
	C	Bajoques +Pollastre amb curri i ametlles+logurt Natural			C	Sopa de tomaca+ Regirat amb tonyina+ Fruita del temps			C	Xampinyons saltejats +Salmó amb salsa de taronja +Fruita del temps			C	Empanada casolana amb sanfaina, tonyina i ou+logurt Natural			C	Amanida tropical amb pollastre, anous i pinya+ Tosta amb guacamole+ Gelatina		

PLANIFIQUEM ELS MENUS SEGUINT LES DIRECTRIUS DE LA GUÍA DE MENJADORS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA  
 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 AURORIZADES SUBSTITUÏM PER CARN DE POLLASTRE O PEIX.

