

# MARÇ 2025

DILLUNS				
SETMANA 1	3	E	Amanida	KCAL: 707.10
		1º	Arròs de magre i verdures (carabasseta,ceba,all,faves..)	HC: 77.40
		2º	Ous regirats amb formatge ratllat	P: 27.53
		P	Fruita del temps	G: 31.93
C				Crema de verdures+ Gambetes saltades+Fruita del temps

DIMARTS				
	4	E	Amanida	KCAL: 884.89
		1º	Fesols amb arròs (creïlla,carlota,ceba,moniato)	HC: 108.13
		2º	Pizza amb pernil dolç i formatge	P: 29.76
		P	Fruita del temps	G: 32.63
C				Alvocat farcit amb tonyina+ Pa amb tomaca i formatge crema+ Fruita del temps

DIMECRES				
	5	E	Amanida	KCAL: 649.61
		1º	Marmitako de tonyina ( pim.verd, tonyina, creïlla, all, tomaca)	HC: 48.98
		2º	Abadejo arrebossat	P: 37.68
		P	Fruita del temps	G: 32.99
C				Sopa de verdures amb caragolets i carlota +logurt Natural

DIJOUS				
	6	E	Amanida	KCAL: 688.31
		1º	Puré de carlotes ECO i ceba crunxi	HC: 55.40
		2º	Pollastre a la pepitoria (ametla,ceba,ou)	P: 32.68
		P	Fruita del temps	G: 36.79
C				Crema de bròcoli, creïlla i carlota + pa amb tonyina+ logurt natural

DIVENDRES				
	7	E	Amanida	KCAL: 799.83
		1º	Espaguetis a la napolitana	HC: 96.40
		2º	Tilapia amb dacsa i bròcoli saltat	P: 32.99
		P	Postre lacti	G: 31.30
C				Amanida+ Pastissets casolans amb verdures,tomaca i ou+ Gelatina

SETMANA 2	10	E	Amanida	KCAL: 776.76
		1º	Floquets tricolor a la putanesca (tonyina, olives negres, tomaca)	HC: 102.79
		2º	Varetes vegetals	P: 24.18
		P	Fruita del temps	G: 29.70
C				Carxofes al vapor+ Calamars amb salsa de tomaca+ Fruita del temps

	11	E	Amanida	KCAL: 776.17
		1º	Crema de floricol amb crostons	HC: 85.11
		2º	Llom rostit amb verdures	P: 45.79
		P	Fruita del temps	G: 28.11
C				Trita amb tonyina +Panolla de dasca + Fruita del temps

	12	E	Amanida	KCAL: 755.48
		1º	Llenties estofades amb xoriço(carlota, ceba,all)	HC: 72.08
		2º	Ous trencats amb creïlles al forn	P: 29.75
		P	Fruita del temps	G: 38.67
C				Rodanxes de lluç guisades amb verdures+ logurt natural

	13	E	Amanida	KCAL: 822.69
		1º	Risoto de tomaca (Arròs,tomaca, pamesano)	HC: 105.44
		2º	Cordonblu de titot al forn (titot,formatge,arrebossat)	P: 24.40
		P	Fruita del temps	G: 33.71
C				Trita de verdures farcida amb pernil i formatge + logurt Natural

	14	E	Amanida	KCAL: 680.92
		1º	Sopa de peix amb caragols	HC: 50.94
		2º	Lluç a la biscaina	P: 48.40
		P	Postre lacti	G: 31.52
C				Pollastre cruixent amb cornflakes+ Moniato al forn+ Broqueta de fruita

SETMANA 3	17	E	Amanida	KCAL: 644.4
		1º	Puré de carabassa ECO amb kellogs	HC: 70.67
		2º	Mandonguilles de pollastre amb tomaca	P: 19.05
		P	Fruita del temps	G: 30.86
C				Espirals vegetals amb tomaca i mozzarella + logurt Natural

	18	E	Amanida	KCAL: 774.33
		1º	Pasta integral amb bolonyesa de soja texturada	HC: 85.38
		2º	Peix en salsa verda	P: 43.25
		P	Fruita del temps	G: 28.85
C				Daus de creïlla al forn+ Ous a la planxa + Fruita del temps

	19	E		
		1º	FESTIU	
		2º		
		P		
C				

	20	E	Amanida	KCAL: 883.28
		1º	Arròs 3 delícies ( carlota, pésols,ou, titot)	HC: 103.86
		2º	Rotllets de primavera	P: 31.43
		P	Fruita del temps	G: 38.03
C				Crema de verdures+ cloïsses amb julivert i ceba en salsa +Fruita del temps

	21	E	Amanida	KCAL: 814.88
		1º	Cigrons amb carabassa	HC: 87.88
		2º	Trita de creïlles amb ceba	P: 39.51
		P	Gelat	G: 33.99
C				Entrepà integral amb guacamole, pollastre i tomaques cherri +Gelatina

SETMANA 4	24	E	Amanida de col	KCAL: 722.1
		1º	Espirals al funghi (ceba,xampinyons, nata vegetal)	HC: 69.97
		2º	Lluç amb tomaca sofregida	P: 34.43
		P	Fruita del temps	G: 33.82
C				Trita francesa amb torrades amb alvocat i salmó al natural+ Fruita del temps

	25	E	Amanida	KCAL: 738.56
		1º	Sopa d'au amb estrelles	HC: 65.36
		2º	Cuixetes de pollastre rustides al forn amb carlota i porro	P: 46.62
		P	Fruita del temps	G: 32.36
C				Amanida de tomaca+ Saltat de pésols amb pernil+ logurt natural

	26	E	Amanida	KCAL: 803.49
		1º	Potage de fesols	HC: 93.50
		2º	Doré de lluç i verdures sofregides	P: 44.24
		P	Fruita del temps	G: 28.04
C				Pollastre guisat amb tomaca i xampinyons + logurt natural

	27	E	Amanida	KCAL: 748.22
		1º	Paella Valenciana (carxofa,pollastre,bajoques)	HC: 84.24
		2º	Ous regirats amb tonyina	P: 24.57
		P	Fruita del temps	G: 34.78
C				Amanida amb maduixes i mozzarella +Hamburguesa de llegums +Gelatina

	28	E	Amanida	KCAL: 617.95
		1º	Crema de carabasseta i crostons	HC: 50.50
		2º	Hamburguesa amb creïlles i quètxup	P: 24.93
		P	Postre lacti	G: 34.52
C				Amanida+ Pasta fullada amb pernil i formatge+ Fruita del temps

SETMANA 5	31	E	Amanida	KCAL: 671.75
		1º	Llenties a la jardinera	HC: 76.86
		2º	Bastonets de peix	P: 30.18
		P	Fruita del temps	G: 27.13
C				Sopa de sémola+ Ous farcits beixamel i pernil+ logurt 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 AUTORIZADES SUBTITUIM PER CARN DE POLLASTRE, PEIX O PRODUCTES VEGANS.