

SETEMBRE 2025

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES			
SETMANA 1	8	E	Amanida variada	KCAL: 833.30 HC: 99.46 P: 43.12 G: 34.76	9	E	Amanida	KCAL: 771.08 HC: 91.06 P: 24.41 G: 34.33	10	E	Amanida	KCAL: 666.3 HC: 72.59 P: 36 G: 25.82	11	E	Amanida	KCAL: 710.05 HC: 79.45 P: 35.01 G: 28.04	12	E	Amanida	KCAL: 632.62 HC: 62.21 P: 34.90 G: 27.17
		1º	Macarrons napolitana			1º	Arròs amb tomaca i ou dur			1º	Estofat de llentilles ECO (creïlla,ceba,moniato,carlota)			1º	Sopa de peix amb arròs			1º	Bollit valencià (creïlla,ceba,bajoques,carlota)	
		2º	Varetes de lluç			2º	Llonganisses d'au amb salsa de ceba			2º	Truita de carabasseta i formatge			2º	Lluç en salsa i cuscús			2º	Llom rostí al forn en salsa	
		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Actimel	
	C	Titot saltat amb verdures+ logurt natural			C	Tacs de peix amb tomaca amanida a trocets +Gelatina			C	Crema freda de meló+ Pollastre a la planxa+ Fruita del temps			C	Gaspaxto+ Truita de verdures+ logurt natural			C	Wrap de formatge cottage amb mozzarella, alvocat i pernil +Gelatina		
SETMANA 2	15	E	Amanida	KCAL: 648.09 HC: 60.59 P: 31.99 G: 30.91	16	E	Amanida	KCAL: 762.67 HC: 93.31 P: 35.96 G: 27.26	17	E	Amanida	KCAL: 814.8 HC: 87.65 P: 39.51 G: 33.99	18	E	Amanida	KCAL: 738.56 HC: 65.36 P: 46.62 G: 32.36	19	E	Amanida	KCAL: 902.54 HC: 110.44 P: 30.35 G: 37.54
		1º	Crema de carlota i ceba crunxy			1º	Espirals integrals amb salsa de tonyina(tomaca,carlota,ceba)			1º	Cigrons estofats ECO (espinac,moniato,creïlla,pebrera)			1º	Sopa d'au amb fideus			1º	Arròs amb magre i verdures (Albergínia,carabasseta,ceba)	
		2º	Pit de pollastre amb xampinyons saltats			2º	Abadejo amb pebrera al forn			2º	Truita de creïlla i carlota			2º	Cuixetes de pollastre al forn a la provençal			2º	Croquetes de pollastre	
		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Gelat	
	C	Creïlla, tomaca i mozzarella+ Clotxines al vapor + Gelatina			C	Cintes de titot amb salsa de casera de iogurt+ Xips de moniato +Gelatina			C	Tallarins de calabasseta amb salmó al natural i salsa pesto+ Fruita del temps			C	Amanida mixta+ Ous farcits amb tonyina i guacamole+ logurt natural			C	Calamar en salsa amb amanida de cogombre+ logurt grec natural		
SETMANA 3	22	E	Amanida	KCAL: 778.90 HC: 88.13 P: 44.24 G: 27.75	23	E	Amanida	KCAL: 654.83 HC: 65.23 P: 45.05 G: 23.81	24	E	Amanida	KCAL: 722.1 HC: 69.97 P: 34.43 G: 33.82	25	E	Amanida	KCAL: 784.55 HC: 75.54 P: 45.57 G: 33.36	26	E	Amanida	KCAL: 834.02 HC: 86.15 P: 36.03 G: 38.34
		1º	Llentilles a la jardinera (creïlla,carlota, all, ceba, carabasseta)			1º	Crema de carabasseta ECO amb kellog's(carabasseta,ceba, creïlla)			1º	Espaguetis al funghi (xampinyó, nata, formatge,ceba)			1º	Sopa minestrone(pollastre, verdures i pasta caragols)			1º	Rissoto de tonyina (arròs,tomaca,formatge,tonyina)	
		2º	Supremes de lluç al forn			2º	Contracuixa de pollastre amb verdures			2º	Bacallà en salsa (ceba i tomaca)			2º	Rellom de porc al forn amb samfaina			2º	Regirat d'ou	
		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	Fruita del temps			P	logurt	
	C	Gratinat de bròquil amb pi de titot+ Gelatina			C	Amanida de meló d'alger i formatge feta +Sàndwitx de vegetals i ou+ logurt natural			C	Delícies de pollastre casolanes amb saltat de verdures+ logurt natural			C	Guisat de lluç amb tomaca i pèsols+ logurt natural			C	Tacs de verdures rostides i pollastre marinat + Fruita del temps		
SETMANA 4	29	E	Amanida	KCAL: 774.33 HC: 85.38 P: 43.25 G: 28.85	30	E	Amanida	KCAL: 897.31 HC: 112.84 P: 37.81 G: 32.78												
		1º	Corbatins tricolor amb bolonyesa veggi			1º	Potatge de fesols ECO (carlota,creïlla,moniato)													
		2º	Carboner amb ceba			2º	Pizza de tonyina amb orenga													
		P	Fruita del temps			P	Fruita del temps													
	C	Crema de carlota i albercoc+ Broqueta de pollastre+logurt natural			C	Amanida de meló amb pernil i formatge mozzarella+ Gelatina														

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 i ha proposat els sopars
Las amanides son variades segons temporada, contant sempre amb al menys 5 ingredients(Encisam,carlota,tomaca,cogombre,dacsa)

* PER A DIETES AUTORITZADES SUBSTITUÏM PER CARN DE POLLASTRE, PEIX O PRODUCTES VEGANS.
UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL

