

OCTUBRE 2025

SETMANA 1	
------------------	--

DIMARTS			
E			
1º			
2º			
P			
C			

			DIMECRES
1	E	Amanida	KCAL: 688.31 HC: 55.40 P: 32.68 G: 36,79
1º		Crema de verdures amb dacsa cruixent	
2º		Pollastre en pepitoria (ceba, all, ametlla...) i creïlles 	
P		Fruita del temps	
S		Samfaina de verdura amb ou escalfat+ Fruita del temps	

			DIJOURS
2	E	Amanida	KCAL: 791.68 HC: 96.92 P: 25.93 G: 33.38
1º		Arròs amb tomaca i ou dur 	
2º		Abadejo arrebossat   	
P		Fruita del temps	
S		Amanida amb pera+ Broquetes de pollastre a la llima +logurt natural	

DIVENDRES			
3	E	Amanida	KCAL: 648.91 HC: 74.27 P: 30.13 G: 25.73
1º	Sopa de pollastre amb estrelles 		
2º	Truita de creïlles i carabasseta 		
P	Lacti 		
S	Amanida amb fruits secs+ Hamburguesa d'espínacs+logurt natural		

SETMANA 2	6	E Amanida	KCAL: 725
	1º	Crema de carabassa ECO (carabassa,carlota,ceba)	HC: 86,35
	2º	Lluç en salsa amb cuscús  	P: 35,93
	P	Fruta del temps	G: 24,97
	S	Fals arròs de floricol amb pollastre+ logurt natural	

7	E	Amanida	KCAL: 855.5
1º	Potatge de cigrons amb verdures(carlota, creïlla, espinacs)		HC: 101.4
2º	Pollastre al curri amb arròs 		P: 42.19
P	Fruita del temps		G: 30.70
S	Amanida de tardor amb magrana+ Llenguado a la planxa+ Fruita del temps		

8	E	Amanida	KCAL: 716.68
1º		Macarrons amb bolonyesa veggie (carlota,albergínia,tomaca, soja texturada) 	HC: 83.36
2º		Carboner en ceba 	P: 25.59
P		Fruita del temps ECO	G: 31.19
S		Truita amb tonyina i panolla de dacsa+ Fruita del temps	

9		
1º	FESTIU	
2º		
P		
S		

10	E	Amanida	KCAL: 780,39 HC: 91,37 P: 24,31 G: 35,31
1º	Risoto de tomaca 		
2º	Truita de tonyina i carlota amb formatge   		
P	Lacti 		
S	Hamburguesa de pollastre amb pa 100% integral i xips de moniato+ Fruita del temps		

SETMANA 3	13	E	Amanida	KCAL: 716.68
	1º	Espirals integrals napolitana 		HC: 83.36
	2º	Fogoner a la llima 		P: 25.59
	P	Fruita del temps ECO		G: 31.19
	S	Broquetes de titot amb xampinyons i carabasseta +iogurt natural		

14	E	Amanida	KCAL: 644.18
1º		Crema Dubarry amb crostons (floricol,porro,creïlla) 	HC: 67.75
2º		Ragú de pollastre amb verdures i cuscús 	P: 40.29
P		Fruita del temps	G: 23.61
S		Pésols amb gambetes i formatge fresc+logurt natural	

15	E	Amanida BIO	KCAL: 900,97 HC: 126,05 P: 27,24 G: 31,97
1º	Arròs melos de magre i bolets		
2º	Cordonblue de titot al forn   		
			
P	Fruita del temps		
S	Crema de verdura+ Tosta amb fruita+ logurt natural		

16	E	Amanida	KCAL: 666.3
1º		Potatge de llentilles (carlota, ceba, pebrera, creïlla)	HC: 72.59 P:
2º		Truita d' espinacs i formatge crema  	36 G: 25.82
P		Fruita del temps	
S		Amanida amb tonyina i poma+ Bacallà amb tomaca en salsa +Fruita del temps	

17	E	Amanida	KCAL: 709.71
1º		Sopa marinera con arròs    	HC: 47.60
2º		Rabes de calamar con maionesa    	P: 35.61
P		Lacti 	G: 41.65
S		Sopa juliana+ Pollastre cruixent amb cornflakes+ logurt grec natural	

SETMANA 4	20	E		
	1º			
	2º	FESTES DE XALO´		
	P			
	S			

21	E		
1º			
2º	FESTES DE XALO´		
P			
S			

22	E	Amanida	KCAL: 774.33 HC: 85.38 P: 43.25 G: 28.85
1º	Espirals en salsa napolitana 		
2º	Filet de lluç amb carlota 		
P	Fruita del temps		
S	Regirat de xampinyons i pèrnil salat+logurt Natural		

23	E	Amanida	KCAL:
1º	Caldo de ossos amb fideus		738.56
2º	Cuixetes de pollastre a las fines herbes		HC:
P	Fruita del temps		65.36
S	Lluç a la planxa con bròcoli, carlota i floricol saltats+ logurt natural		P:
			46.62
			G:
			32.36

24	E	Amanida	KCAL: 617.95 HC: 50.50 P: 24.93 G: 34.52
1º	Sopa minestrone amb taurons 		
2º	Hamburguesa amb creïlles i quètxup 		
P	Lacti 		
S	Pan pita con tonyina, encisam, tomaca, alvocat i salsa de iogurt+ Fruita del temps		

SETMANA 5	27	E	Amanida	KCAL:
	1º		Corbatins tricolor al pesto   	775,46
	2º		Bacallà amb dacsà saltada 	HC:
	P		Fruita del temps	84,72
	S		Rotllets de pollastre amb formatge i espinacs+ Fruita del temps	P:

28	E	Amanida	KCAL:
1º		Sopa minestrone	664.43
2º		Pit de pollastre rostit amb creïlles	HC:
			71.82
			P:
P		Fruita del temps	31.60
			G:
			27.90
S		Regirat de verdures variades+ Fruita del temps	

29	E	Amanida	KCAL:
1º		Crema de porro amb crostons	609.7'
2º		Ous regirats amb companatge de titot 🍷	HC: 62.19
P		Fruita del temps	P: 22.10
S		Cassola de rap amb tomaca,ceba i creïlla+ Fruita del temps	G: 30.28

30	E	Amanida	KCAL:
1º	Arròs caldos de magre i verdures		879,72
2º	Doré de lluç al forn 		HC:
			112,69
P	Fruita del temps ECO		P:
			39,71
			G:
			30,01
S	Crudites amb humus i titot a la planxa+ logurt natural		

31	E	Amanida	KCAL: 971,89 HC: 94,10 P: 62,86 G: 36,72
1º	Cigrons amb espinacs i ou dur 		
2º	Ragú de vedella amb puré de creïlla		
P	Lacti 		
S	Pizza vegetal casolana amb 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, comptant sempre amb al menys 4 ingredients(Encisam,tomaca,cogombre,dacsa

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

