

Novembre 2025

|           |                                                                |                                                                        |                                       |                  |         |                                                                 |                                                                    |                                 |                                         |                                                                            |                                                                                  |                                                                                 |         |                                |         |                                                                      |                                                              |                                                  |         |                                            |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|
| SETMANA 1 | DILLUNS                                                        |                                                                        |                                       |                  | DIMARTS | DIMECRES                                                        |                                                                    |                                 |                                         | DIJOUS                                                                     | DIVENDRES                                                                        |                                                                                 |         |                                |         |                                                                      |                                                              |                                                  |         |                                            |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | 3                                                              | E                                                                      | Amanida                               | KCAL:            |         | 4                                                               | E                                                                  | Amanida                         | KCAL:                                   |                                                                            | 5                                                                                | E                                                                               | Amanida | KCAL:                          | 6       | E                                                                    | Amanida                                                      | KCAL:                                            | 7       | E                                          | Amanida                                                              | KCAL:                                                                          |  |                   |
|           | 1ª                                                             | Tallarins bolonyesa vegetal (carabasseta,albergínia,soja texturada) 🌱🍄 |                                       | 893.78 HC: 83.65 |         | 1ª                                                              | Bollit(carlota,creïlla,ceba ,bajoca verda,carabassa)               |                                 | 762.5 HC: 80.27                         |                                                                            | 1ª                                                                               | Llentilles a la jardinera (creïlla,carlota,pebrera,ceba,all)                    |         | 824.8 HC: 108.1                | 1ª      | Crema vichyssoise(porro..) Topping kellog's 🍷                        |                                                              | 663.48 HC: 67.46                                 | 1ª      | Arròs melós de secret i xampinyons         |                                                                      | 879.84 HC: 101.29                                                              |  |                   |
|           |                                                                | 2ª                                                                     | Lluç en salsa meri (all i julivert) 🐟 |                  |         |                                                                 | P: 57.3 G: 36.59                                                   | 2ª                              | Magre en salsa estrogonof amb cuscús 🍷🍷 |                                                                            |                                                                                  | P: 41.65 G: 30.50                                                               | 2ª      | Truita de creïlles i ceba 🍷    |         | P: 33.2 G: 28.84                                                     | 2ª                                                           | Llonganisses de pollastre al forn amb col copada |         | P: 21.75 G: 34.04                          | 2ª                                                                   | Bunyols de bacallà 🍷🐟🍷                                                         |  | P: 38.60 G: 35.58 |
|           | P                                                              | Fruita del temps                                                       |                                       |                  |         | P                                                               | Fruita del temps                                                   |                                 |                                         |                                                                            | P                                                                                | Fruita del temps                                                                |         |                                | P       | Fruita del temps                                                     |                                                              |                                                  | P       | Postre lacti 🍷                             |                                                                      |                                                                                |  |                   |
| S         | Broquetes de pollastre amb carabassa rostida+ Fruita del temps |                                                                        |                                       |                  | S       | Col copada al curri+ Salmó a la planxa + Fruita del temps       |                                                                    |                                 |                                         | S                                                                          | Tires de pollastre a la planxa amb tomaca, dacs a i alvocat+ Iogurt grec natural |                                                                                 |         |                                | S       | Ous farcits de tonyina i tosta amb crema d'alvocat+ Fruita del temps |                                                              |                                                  |         | S                                          | Amanida variada+ Paninis de pernil dolç i formatge+ Fruita del temps |                                                                                |  |                   |
| SETMANA 2 | 10                                                             | E                                                                      | Amanida                               | KCAL:            | 11      | E                                                               | Amanida                                                            | KCAL:                           | 12                                      | E                                                                          | Amanida                                                                          | KCAL:                                                                           | 13      | E                              | Amanida | KCAL:                                                                | 14                                                           | E                                                | Amanida | KCAL:                                      |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | 1ª                                                             | Sopa de verdures amb taurons 🍷                                         |                                       | 752.6 HC: 86.78  | 1ª      | Macarrons integrals amb salsa de tonyina 🍷🐟                     |                                                                    | 684.97 HC: 51.14                | 1ª                                      | Crema de carabassa ECO (ceba,carabassa,carlota,creïlla) Topping crostons 🍷 |                                                                                  | 715.1 HC: 80.99                                                                 | 1ª      | Potage de fesols con xoriço    |         | 827.53 HC: 71.72                                                     | 1ª                                                           | Risotto de tomaca i formatge parmesà 🍷           |         | 826.87 HC: 109.33                          |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           |                                                                | 2ª                                                                     | Cuixes de pollastre rostit            |                  |         | P: 33.4 G: 30.24                                                | 2ª                                                                 | Perca a la menier 🐟             |                                         | P: 26.14 G: 41.26                                                          | 2ª                                                                               | Mandonguilles vegetals en salsa amb carlota 🌱🍷🍷🍷                                |         | P: 36.15 G: 26.17              | 2ª      | Pollastre al forn en salsa de caqui                                  |                                                              | P: 40.57 G: 42.06                                | 2ª      | Tilapia a l'andalusa (farina) 🐟🍷           |                                                                      | P: 30.70 G: 29.65                                                              |  |                   |
|           | P                                                              | Fruita del temps                                                       |                                       |                  | P       | Fruita del temps                                                |                                                                    |                                 | P                                       | Fruita del temps                                                           |                                                                                  |                                                                                 | P       | Fruita del temps               |         |                                                                      | P                                                            | Postre lacti 🍷                                   |         |                                            |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | S                                                              | Regirat de bolets amb pernil+ Iogurt natural                           |                                       |                  |         | S                                                               | Saltat de pollastre i verdures+ Fruita del temps                   |                                 |                                         |                                                                            | S                                                                                | Lluç amb moniato i formatge fresc+ Iogurt natural                               |         |                                |         | S                                                                    | Crema de carabasseta amb ou escalfat + Fruita del temps      |                                                  |         |                                            | S                                                                    | Mini- hamburgueses casolanes de llentilles i carlota amb pa + Fruita del temps |  |                   |
| SETMANA 3 | 17                                                             | E                                                                      | Amanida                               | KCAL:            | 18      | E                                                               | Amanida                                                            | KCAL:                           | 19                                      | E                                                                          | Amanida                                                                          | KCAL:                                                                           | 20      | E                              | Amanida | KCAL:                                                                | 21                                                           | E                                                | Amanida | KCAL:                                      |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | 1ª                                                             | Espaguetis integrals napolitana 🍷                                      |                                       | 713.17 HC: 94.38 | 1ª      | Crema de carabasseta (creïlla,ceba,porro..) Topping ceba crunxi |                                                                    | 635.28 HC: 50.11                | 1ª                                      | Cigrons estofats ECO (creïlla,carlota,carabassa..)                         |                                                                                  | 814.8 HC: 87.88                                                                 | 1ª      | Sopa d'au amb fideus 🍷         |         | 698.93 HC: 62.13                                                     | 1ª                                                           | Paella Valenciana (pollastre,bajoca,carxofa..)   |         | 895.45 HC: 80.34                           |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           |                                                                | 2ª                                                                     | Lluç amb verdures sofregides 🐟        |                  |         | P: 26.61 G: 25.44                                               | 2ª                                                                 | Cordonblu de titot al forn 🍷🍷🍷🌱 |                                         | P: 24.98 G: 37.26                                                          | 2ª                                                                               | Truita espanyola amb ceba 🍷                                                     |         | P: 39.51 G: 33.99              | 2ª      | Pollastre rostit al forn                                             |                                                              | P: 38 G: 32.52                                   | 2ª      | Calamars arrebossats en salsa tàrtara 🍷🍷🍷🐟 |                                                                      | P: 46.89 G: 42.95                                                              |  |                   |
|           | P                                                              | Fruita del temps                                                       |                                       |                  | P       | Fruita del temps                                                |                                                                    |                                 | P                                       | Fruita del temps                                                           |                                                                                  |                                                                                 | P       | Fruita del temps               |         |                                                                      | P                                                            | Postre lacti 🍷                                   |         |                                            |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | S                                                              | Truita de carabasseta i carlota+ Iogurt natural                        |                                       |                  |         | S                                                               | Tomaca picada amb verat en conserva i dacs a cuita+ Iogurt natural |                                 |                                         |                                                                            | S                                                                                | Crema de verdures+ Tosta amb hummus+ Iogurt natural                             |         |                                |         | S                                                                    | Ous trencats amb carabassa i formatge feta+ Fruita del temps |                                                  |         |                                            | S                                                                    | Puré de creïlla amb pèsols i titot+ Fruita del temps                           |  |                   |
| SETMANA 4 | 24                                                             | E                                                                      | Amanida                               | KCAL:            | 25      | E                                                               | Amanida                                                            | KCAL:                           | 26                                      | E                                                                          | Amanida                                                                          | KCAL:                                                                           | 27      | E                              | Amanida | KCAL:                                                                | 28                                                           | E                                                | Amanida | KCAL:                                      |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | 1ª                                                             | Llentilles estofades amb verduretes                                    |                                       | 707.56 HC: 74.83 | 1ª      | Espirals integrals amb salsa de salmó 🍷🍷🐟                       |                                                                    | 778.20 HC: 82.98                | 1ª                                      | Papes amb xoco (creïlla,sépia,ceba,pebrera,all) 🍷🐟                         |                                                                                  | 866.3 HC: 97.7                                                                  | 1ª      | Arròs a la cubana amb ou dur 🍷 |         | 881.17 HC: 114.58                                                    | 1ª                                                           | Caldo d'ossos amb estrells 🍷                     |         | 757.4 HC: 84.72                            |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           |                                                                | 2ª                                                                     | Truita de tonyina i formatget 🐟🍷🍷     |                  |         | P: 32.42 G: 30.97                                               | 2ª                                                                 | Bacallà en ceba 🐟               |                                         | P: 30.73 G: 35.89                                                          | 2ª                                                                               | Halibut enfarinat 🐟🍷                                                            |         | P: 38.39 G: 34.61              | 2ª      | Pollastre rostit i creïlles a la pobra                               |                                                              | P: 35.29 G: 31.34                                | 2ª      | Mandonguilles de titot en salsa            |                                                                      | P: 31.08 G: 31.49                                                              |  |                   |
|           | P                                                              | Fruita del temps                                                       |                                       |                  | P       | Fruita del temps                                                |                                                                    |                                 | P                                       | Fruita del temps                                                           |                                                                                  |                                                                                 | P       | Fruita del temps               |         |                                                                      | P                                                            | Postre lacti 🍷                                   |         |                                            |                                                                      |                                                                                |  |                   |
|           | S                                                              | Llobarro amb sanfaina de verdures+ Iogurt Natural                      |                                       |                  |         | S                                                               | Tires de llom amb bajoqueta verda i tomaca+ Fruita del temps       |                                 |                                         |                                                                            | S                                                                                | Torrades d'alvocat i ou picat+ Bastons de carabasseta al forn+ Fruita del temps |         |                                |         | S                                                                    | Amanida variada+ Hamburguesa de lluç+ Iogurt grec natural    |                                                  |         |                                            | S                                                                    | Crema de carabassa amb sèsam+ Truita francesa+ Fruita del temps                |  |                   |

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 4 ingredients(Encisam,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