

GENER 2026

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES			
SETMANA 1	5	E			6	E			7	E	Amanida	KCAL: 765.3 HC: 90.29 P: 36.69 G: 28.58	8	E	Amanida	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	9	E	Amanida	KCAL: 722.6 HC: 75.74 P: 36.79 G: 30.27
	1ª				1ª	TORNADA A L'ESCOLA			1ª		Espirals amb bolonyesa veggie (soja texturada) 		1ª		Crema de carlotà Topping Kellogg's 		1ª		Llenties estofades amb verdura	
	2ª				2ª	FELIÇOS REIS			2ª		Palets de lluç arrebossats   		2ª		Mandonguilles de titot amb salsa de pèsols		2ª		Ous regirats amb ceba 	
	P				P				P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Postre lacti 	
	S				S				S		Carxofes amb pernil i ou+ Iogurt Natural		S		Lluç guisat amb menestra de verdures+ Fruita del temps		S		Tacs de pollastre amb amanida mixta+ Fruita del temps	
SETMANA 2	12	E	Amanida	KCAL: 704.2 HC: 81.75 P: 30.94 G: 27.93	13	E	Amanida	KCAL: 806.99 HC: 95.70 P: 37.74 G: 30.42	14	E	Amanida	KCAL: 789.8 HC: 98.78 P: 27.30 G: 31.76	15	E	Amanida	KCAL: 699.2 HC: 67.23 P: 45.88 G: 26.23	16	E	Amanida	KCAL: 846.5 HC: 89.25 P: 53.2 G: 30.68
	1ª		Corbatins tricolor amb salsa puttanesca   		1ª		Sopa de peix amb arròs   		1ª		Fideus a la cassola de magre i verdures 		1ª		Purè de carabassa Topping ceba crunxi		1ª		Potage de cigrons	
	2ª		Lluç en salsa amb carlotà 		2ª		Hamburguesa de pollastre amb creïlles		2ª		Truita de creïlles amb ceba 		2ª		Pit de pollastre al curri 		2ª		Suprema de lluç al forn   	
	P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Postre lacti 	
	S		Regirat de verdures+ Formatget+ Fruita del temps		S		Saltat de pèsols amb ceba i creïlla+ Mozzarella+ Fruita del temps		S		Tacs de peix amb col copada i salsa d'alvocat+ Fruita del temps		S		Sopa de tomaca amb crostons+ Truita francesa+ Iogurt natural		S		Amanida amb alvocat+ Hamburguesa de pollastre amb carlotà+ Fruita del temps	
SETMANA 3	19	E	Amanida	KCAL: 792.24 HC: 91.72 P: 43.1 G: 28.15	20	E	Amanida	KCAL: 700.9 HC: 82.82 P: 23.39 G: 30.64	21	E	Amanida	KCAL: 772.0 HC: 90.10 P: 29.94 G: 32.40	22	E	Amanida	KCAL: 817.76 HC: 91.41 P: 41.74 G: 31.74	23	E	Amanida	KCAL: 780,39 HC: 91,37 P: 24,31 G: 35.31
	1ª		Llenties a la jardinera		1ª		Crema de floricol Topping crostons al forn 		1ª		Macarrons al funghi (ceba, all,xampinyons,nata...)  		1ª		Sopa d'au amb petxines 		1ª		Arròs amb tomaca i parmesà 	
	2ª		Varetes de peix     		2ª		Llonganisses al forn amb ceba		2ª		Tilapia amb dacsà saltada 		2ª		Contracuixa de pollastre rostit amb creïlles al forn		2ª		Ous regirats amb formatge crema i albergínia rostida  	
	P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Postre lacti 	
	S		Pollastre a la planxa amb moniato i carlotes babi +Iogurt natural		S		Albergínies farcides de tonyina amb mozzarella al forn+ Iogurt natural		S		Pit de pollastre farcit amb mozzarella, tomaca i pesto+ Iogurt natural		S		Crema de verdures+ Filets d'aladroc al forn+ Iogurt natural		S		Sopa de verdures+ Empanada de tonyina amb samfaina+ Fruita del temps	
SETMANA 4	26	E	Amanida	KCAL: 716.68 HC: 83.36 P: 25.59 G: 31.19	27	E	Amanida	KCAL: 727.82 HC: 89.99 P: 28.03 G: 28.43	28	E	Amanida	KCAL: 600.3 HC: 67.82 P: 15.55 G: 29.65	29	E	Amanida	KCAL: 709.71 HC: 47.60 P: 35.61 G: 41.65	30	E	Amanida	KCAL: 897.5 HC: 87.37 P: 40.11 G: 43.05
	1ª		Tallarins amb salsa napolitana 		1ª		Sopa juliana amb caragolets 		1ª		Purè de carlotà		1ª		Paella Valenciana		1ª		Potage de fesols amb choriço	
	2ª		Tilapia amb verduretes saltades 		2ª		Pollastre amb salsa fricasé   		2ª		Truita de carabasseta amb ceba 		2ª		Calamars arrebossats amb maionesa    		2ª		Magre stroganoff i cuscús  	
	P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Fruita del temps		P		Postre lacti 	
	S		Graellada de verdures +Ou a la planxa+ Iogurt Natural		S		Tomaca cherri amb formatge cottage i cloïsses al vapor+ Fruita del temps		S		Aletes de pollastre al forn amb carabassa rostida i canyella +Fruita del temps		S		Pasta fullada amb carabasseta, pernil salat i burrata+ Fruita del temps		S		Faji-truita d'espínacs farcida de tonyina i formatge cottage +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 5 ingredients(Encisam,carlotà,tomaca,cogombre,dacsà)

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

