

MARÇ 2026

SETMANA 1

DILLUNS			
2	E	Amanida ECO	KCAL: 702.16
1º		Crema de verdures Topping dacsa cruixent	HC: 70.87
2º		Hamburguesa de pollastre amb creïlles	P: 31.70
P		Fruita del temps	G: 32.39
S		Xips de verdures+ Aletes de pollastre +logurt natural	

DIMARTS

3	E	Amanida	KCAL: 800.21
1º		Espirals integrals amb salsa de moniato ECO	HC: 92.64
2º		Tilapia amb all i julivert	P: 28.94
P		Fruita del temps	G: 34.89
S		Sopa de verdures amb caragolets i carlota+ logurt Natural	

DIMECRES

4	E	Amanida ECO	KCAL: 688.31
1º		Arròs amb tomaca fregida casolana	HC: 55.40
2º		Ous remenats	P: 32.68
P		Fruita del temps	G: 36.79
S		Amanida amb maduixes+ Truita amb pernil +Fruita del temps	

DIJOUS

5	E	Amanida	KCAL: 823.90
1º		Cigrons estofats amb moniato (creïlla,carlota,moniato...)	HC: 83.58
2º		Abadejo arrebossat	P: 53.92
P		Fruita del temps	G: 30.39
S		Bròcoli amb pollastre al curri +logurt natural	

DIVENDRES

6	E	Amanida	KCAL: 784.54
1º		Caldo d'ossos amb lletres	HC: 100.49
2º		Pollastre en pepitoria	P: 31.10
P		Lacti	G: 28.64
S		Amanida multicolor +hamburguesa de carlota i formatge+ logurt natural	

SETMANA 2

9	E	Amanida	KCAL: 639.96
1º		Crema de carabassa ECO (carabassa,carlota,ceba...) Topping ceba crunxi	HC: 63.50
2º		Lluç al forn amb dacsa	P: 24.94
P		Fruita del temps	G: 29.82
S		Bacallà amb tomaca i creïlla bollida+logurt natural	

DIMARTS

10	E	Amanida	KCAL: 713.28
1º		Potage de llentilles amb verdures(carlota, creïlla, espinacs)	HC: 80.58
2º		Pollastre al curri amb pèsols	P: 40.54
P		Fruita del temps	G: 25.48
S		Croquetes casolanes de floricol amb salmó i formatge tendre+ logurt natural	

DIMECRES

11	E	Amanida	KCAL: 716.68
1º		Macarrons amb bolonyesa veggie (carlota, albergínia,tomaca, soja texturada	HC: 83.36
2º		Lluç amb carlota saltada	P: 25.59
P		Fruita del temps ECO	G: 31.19
S		Boquetes de titot amb hummus de carabassa rostida +Gelatina	

DIJOUS

12		Amanida	KCAL: 803.77
1º		Sopa juliana amb lletres	HC: 85.26
2º		Mandonguilles de pollastre amb creïlles	P: 33.39
P		Fruita del temps	G: 36.55
S		Lasanya d' albergínia amb tonyina i mozzarella+ logurt natural	

DIVENDRES

13	E	Amanida	KCAL: 780.39
1º		Arròs de pollastre, pèsols i carlota	HC: 91.37
2º		Truita de creïlles amb ceba	P: 24.31
P		Lacti	G: 35.31
S		Muntats de pa amb tomaca ,alvocat i companatge +logurt natural	

SETMANA 3

16	E	Amanida	KCAL: 799.83
1º		Espirals integrals napolitana	HC: 96.40
2º		Ventresca de lluç a la llima	P: 32.99
P		Fruita del temps ECO	G: 31.30
S		Daus de creïlla al forn+ Ous a la planxa + Fruita del temps	

DIMARTS

17	E	Amanida	KCAL: 965.42
1º		Sopa de putxero amb fideus	HC: 101.38
2º		Putxero amb pilota (creïlla,carlota,pollastre...)	P: 42.82
P		Fruita del temps	G: 43.16
S		Espirals de carabasseta amb taquets de titot i tomaques cherri+ Fruita del temps	

DIMECRES

18	E	Amanida BIO	KCAL: 900.97
1º		Potatge de cigrons amb verdura	HC: 126.05
2º		Cordonblue de titot al forn	P: 27.24
P		Fruita del temps	G: 31.97
S		Truita francesa+ pa amb tomaca+ Fruita del temps	

DIJOUS

19			
1º			
2º		FESTIU	
P			
S			

DIVENDRES

20	E		
1º			
2º		NO LECTIU	
P			
S			

SETMANA 4

23	E	Amanida	KCAL: 762.5
1º		Puré de carlota ECO (carlota, ceba,creïlla)	HC: 80.27
2º		Magre en salsa amb couscous	P: 41.65
P		Fruita del temps	G: 30.50
S		Sopa de pasta amb ou dur +logurt natural	

DIMARTS

24	E	Amanida	KCAL: 721.79
1º		Estofat de vedella (creïlla,carlota,vedella...)	HC: 60.29
2º		Regirat de ou	P: 43.09
P		Fruita del temps	G: 34.31
S		Guisat de calamar i cloïsses+ Fruita del temps	

DIMECRES

25	E	Amanida	KCAL: 774.33
1º		Espirals amb salsa napolitana	HC: 85.38
2º		Filet de lluç amb carlota	P: 43.25
P		Fruita del temps ECO	G: 28.85
S		Pollastre amb salsa de champinyons i quinoa + Fruita del temps	

DIJOUS

26	E	Amanida	KCAL: 838.60
1º		Arròs al forn (magre,botifarra ,blanquet...)	HC: 93.89
2º		Croquetes de pollastre	P: 33.13
P		Fruita del temps	G: 36.72
S		Truita de carabasseta i carlota+Alvocat+ Fruita del temps	

DIVENDRES

27	E	Amanida	KCAL: 730.95
1º		Llentilles a la jardineria (creïlla,ceba,all,carlota)	HC: 72.86
2º		Cuixetes de pollastre a les fines herbes	P: 46.14
P		Lacti	G: 28.36
S		Amanida+Pastissets casolans amb verdures, tomaca i ou+ Gelatina	

SETMANA 5

30	E	Amanida	KCAL: 775.46
1º		Corbatins tricolor al pesto	HC: 84.72
2º		Tilapia amb carlota saltada	P: 39.34
P		Fruita del temps	G: 31.01
S		Regirat de verdures amb pernil+Fruita del temps	

DIMARTS

31	E	Amanida	KCAL: 759.99
1º		Crema vichyssoise (porro,creïlla,ceba...) Topping crostons casolans	HC: 77.23
2º		Pit de pollastre rostit amb creïlles	P: 32.24
P		Fruita del temps BIO	G: 35.80
S		Tomaca cherri+Lluç a la marinera +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 i ha proposat els sopa
Les amanides son variades segons temporada, comptant sempre amb almenys 5 ingredients(Encisam,carlota,tomaca,cogombre,dacsa)
*PER A DIETES AUTORIZADES SUBSTITUÏM PER CARN DE POLLASTRE, PEIX O PRODUCTES VEGANS.
UNA VEGADA A LA SETMANA EL PA SERÀ INTEGRAL.