

MAIG 2026

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
SETMANA 1	4	E Amanida	KCAL: 790.23 HC: 78.54 P: 47.31 G: 31.86	5	E Amanida	KCAL: 644.4 HC: 70.67 P: 19.05 G: 30.86	6	E Amanida ECO	KCAL: 648.9 HC: 74.27 P: 30.13 G: 25.73	7	E Amanida	KCAL: 851.2 HC: 101.9 P: 41.74 G: 30.73
	1ª	Corbatins tricolor en salsa de tomaca i tonyina 🍷🐟		1ª	Crema de carlota ECO Topping Kellogg's 🍷		1ª	Llenties a la jardinera (ceba,all,carlota ,creïlla)		1ª	Arròs tres delícies (pésols,titot,carlota...)	
	2ª	Filet de tilapia a la taronja 🐟		2ª	Madonguilles de titot amb pésols		2ª	Truita de carlota i formatget 🍷🍷		2ª	Magre amb salsa stroganoff (ceba,all,nata...)	
	P	Fruita del temps		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps BIO	
	S	Amanida +Ous trencats amb llagostins amb allada+ logurt 🍷🍷🐟		S	Lluç al forn amb samfaina+ logurt 🐟🍷		S	Gaspatxo amb crostons+ Hamburguesa de pollastre +Fruita 🍷		S	Amanida variada +Coques de Dacsa amb tonyina i pebrera+ Fruita 🐟	
SETMANA 2	11	E Amanida	KCAL: 735.88 HC: 91.33 P: 22.34 G: 31.25	12	E Amanida	KCAL: 648.53 HC: 49.01 P: 35.42 G: 34.55	13	E Amanida ECO	KCAL: 631.8 HC: 50.69 P: 34.19 G: 32.48	14	E Amanida	KCAL: 758.59 HC: 70.13 P: 42.89 G: 34.03
	1ª	Arròs a la cubana amb ou dur 🍷		1ª	Estofat de soja (creïlla,carlota ,ceba,soja...)		1ª	Crema de carabasseta Topping ceba crunxi		1ª	Cigrons estofats amb espinacs i ou 🍷	
	2ª	Salsitxes al forn		2ª	Ous regirats amb titot 🍷		2ª	Abadejo arrebossat al forn 🍷🐟🍷		2ª	Hamburguesa de pollastre	
	P	Fruita del temps		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps	
	S	Amanida de tomaca +Ou a la planxa+ logurt 🍷		S	Tomaques xerri amb mozzarella+ Lluç amb llima+ Fruita 🐟🍷		S	Broquetes de pollastre amb xampinyons i carabasseta + logurt 🍷		S	Amanida mixta +Truita amb pernil salat +Fruita 🍷	
SETMANA 3	18	E Amanida	KCAL: 689.8 HC: 64.84 P: 34.42 G: 31.31	19	E Amanida	KCAL: 755.48 HC: 72.08 P: 29.75 G: 38.67	20	E Amanida	KCAL: 760.8 HC: 78.76 P: 40.15 G: 31.68	21	E Amanida	KCAL: 740.81 HC: 86.23 P: 26.61 G: 32.12
	1ª	Puré de carabassa ECO (ceba,porro,carlota..)		1ª	Estofat de fesols amb xoriço		1ª	Espaguetis al pesto roig 🍷🍷🍷		1ª	Sopa d'au amb arròs (carlota,ceba,all...)	
	2ª	Pollastre al forn amb verdures		2ª	Truita de creïlles amb ceba 🍷		2ª	Filet de tilapia amb pésols saltats 🐟		2ª	Magre al forn amb samfaina (Albergínia,creïlla,pebrera..)	
	P	Fruita del temps		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps ECO		P	Fruita del temps	
	S	Frittata de carxofes amb pernil i formatge cottage +Fruita 🍷🍷		S	Lasanya de carabasseta amb mozzarella i titot + Fruita 🍷		S	Moniato farcit amb pebrera i pollastre+ Yogur 🍷		S	Amanida amb tonyina i creïlla cuïta+ Yogur 🐟🍷	
SETMANA 4	25	E Amanida	KCAL: 778.43 HC: 85.20 P: 25.96 G: 36.94	26	E Amanida	KCAL: 607.44 HC: 55.26 P: 29.68 G: 29.79	27	E Amanida	KCAL: 789.3 HC: 104.1 P: 29.38 G: 28.31	28	E Amanida ECO	KCAL: 900.97 HC: 126.05 P: 27.24 G: 31.97
	1ª	Corbatins a la napolitana (tomaca,all,alfabega...)		1ª	Crema de porros Topping crostons casolans al forn 🍷		1ª	Estofat de llenties vègic (carlota,creïlla,pimentó,all...)		1ª	Arròs de magre i xampinyó	
	2ª	Ventresca de lluç al forn amb maionesa 🍷🐟		2ª	Contracuixa de pollastre amb salsa de bolets		2ª	Ous regirats amb creïlles palla 🍷		2ª	Flamenquins de titot 🍷🍷🍷	
	P	Fruita del temps ECO		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps		P	Fruita del temps	
	S	Amanida amb maduixes+ Regirat de verdures+ Fruita 🍷		S	Rofllets d'albergínia a la planxa farcits de brull i tomaca natural+ Fruita 🍷		S	Mandonguilles de pollastre amb salsa de carabassa i all +logurt 🍷		S	Sopa de verdura+ Llenguado amb llima+ Fruita 🐟	
29	E Amanida	KCAL: 796.76 HC: 88.80 P: 42.67 G: 30.12	1ª	Sopa minestrone amb petxines 🍷		1ª	Sopa de verdura+ Llenguado amb llima+ Fruita 🐟		1ª	Sopa minestrone amb petxines 🍷		
2ª	Vedella en salsa		2ª	Postre lacti 🍷		2ª	Postre lacti 🍷		2ª	Postre lacti 🍷		
P	Postre lacti 🍷		P	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		P	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		P	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		
S	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		S	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		S	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		S	Pizza casolana de tonyina+ logurt 🍷🐟🍷		

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.
Les amanides son variades segons temporada, contant sempre amb almenys 5 ingredients (Encisam, carlota, tomaca, cogombre i dacsa)

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

