



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
				1 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de poble / <i>Ensalada de pueblo</i> Guisat de vedella 🍷 Guisado de ternera 🍷 Bunyols de bacallar amb mel 🍯🍯 Buñuelos de bacalao con miel 🍯🍯 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 753.2 HC: 91 P: 31.2 G: 28.3
4 Día Mundial del Hábitat • Día Mundial del Hábitat DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍷🍷 Pollastre al forn amb panses i cous-cous 🍷🍷 Pollo al horno con pasas y cous-cous 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 762.8 HC: 91.2 P: 30.8 G: 29.8	5 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida amb carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> 🍷 Espirals amb salsa de verdures 🍷 Espirales con salsa de verduras 🍷 Peix al forn amb tubèrculs a la sidra 🍷🍷 Pescado al horno con tubérculos a la sidra 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.7 HC: 93.1 P: 28.8 G: 28.5	6 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍷 Llentilles estofades amb costella 🍷🍷 Lentejas estofadas con costilla 🍷🍷 Truitada de tonyina 🍷🍷 Tortilla de atún 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 766.3 HC: 92.3 P: 33.5 G: 28.2	7 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Crema de carabasseta ecològica 🍷 Crema de calabacín ecológico 🍷 Hamburguesa de pollastre al forn amb moniato 🍷 Hamburguesa de pollo al horno con boniato 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 773.1 HC: 96.1 P: 24.7 G: 31.6	8 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mixta / <i>Ensalada Mixta</i> Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Peix a l'andalusa 🍷🍷 Pescado a la andaluza 🍷🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 763.8 HC: 96.4 P: 26.7 G: 29.6
11 DINAR · COMIDA · LUNCH Hummus / <i>Hummus</i> Bollit valencià amb kale ecològic 🍷 Hervido valenciano con kale ecológico 🍷 Mandonguilles amb salsa de tomaca d'alfàbrega 🍷 Albóndigas con salsa de tomate de albahaca 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 784.3 HC: 102.3 P: 27 G: 28.9	12 DINAR · COMIDA · LUNCH DIA DE LA HISPANITAT DÍA DE LA HISPANIDAD	13 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida primavera / <i>Ensalada primavera</i> 🍷 Arròs blanc amb salsa de tomaca Arroz blanco con salsa de tomate Ou dur i pernil salad 🍷 Huevo duro y jamón serrano 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 744.7 HC: 93.1 P: 26.3 G: 28.7	14 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de putxero 🍷🍷 Sopa de cocido 🍷🍷 Acompanyament de putxero amb pilota 🍷 Complemento de cocido con pelota 🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 741.9 HC: 91.4 P: 29.3 G: 28	15 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Crema de pesols i gingebre 🍷 Crema de guisantes y jengibre 🍷 Peix al forn amb salsa pebreretes 🍷 Pescado al horno con salsa "pebreretes" 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 719 HC: 92.8 P: 28 G: 25.5
18 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Sopa de pollastre amb cardamom 🍷🍷 Sopa de pollo con cardamomo 🍷🍷 Pernil rostit amb salsa de poma 🍷 Jamón al horno con salsa de manzana 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750 HC: 90 P: 30.7 G: 29.1	19 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida valenciana / <i>Ensalada valenciana</i> Paella de verdures Paella de verduras Calamaret amb ceba 🍷🍷 Calamar encbollado 🍷🍷 Iogurt artesà / <i>Yogur artesanal</i> 🍷 Kcal: E: 752.9 HC: 92.1 P: 28.6 G: 26.1	20 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximidad</i> Fesols amb bledes 🍷 Alubias con acelgas 🍷 Truitada francesa amb formatge fresc callosí 🍷🍷 Tortilla francesa con queso fresco de Callosa 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 778.8 HC: 92.3 P: 33.8 G: 29.7	21 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida mediterranea / <i>Ensalada mediterranea</i> Espirals al pesto 🍷🍷 Espirales al pesto 🍷🍷 Peix al forn amb hortalisses ecològiques 🍷 Pescado al horno con hortalizas ecológicas 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 739.6 HC: 91.5 P: 27.6 G: 27.4	22 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de la tardor / <i>Ensalada de Otoño</i> 🍷 Crema de carlotla ecològica amb cúrcuma 🍷 Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma 🍷 Magre amb salsa Magro en salsa Pà integral i fruita de temporada / <i>Pan integral y fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.8 HC: 91.7 P: 28.9 G: 29.3
25 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de bròcoli / <i>Ensalada de brócoli</i> Guisat de bacallar 🍷🍷 Guisado de bacalao 🍷🍷 Coca Mendoza 🍷🍷 Coca Mendoza 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 727 HC: 94.1 P: 27.8 G: 25.8	26 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida de poble / <i>Ensalada de pueblo</i> Potatge de cigrons i verdures 🍷 Potaje de garbanzos con verduras 🍷 Truitada de pernil dolç 🍷🍷 Tortilla de jamón cocido 🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 751.5 HC: 94.8 P: 32.9 G: 25.9	27 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Sopa de peix de la llotja vilera 🍷🍷🍷 Sopa de pescado de la lonja vilera 🍷🍷🍷 Pollastre al forn amb sanfaina Pollo al horno con pisto Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 750.2 HC: 90.3 P: 33.3 G: 27.8	28 DINAR · COMIDA · LUNCH Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Macarrons a la bolonyesa 🍷 Macarrones a la boloñesa 🍷 Peix a la marinera 🍷🍷🍷 Pescado a la marinera 🍷🍷🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 734.1 HC: 90.8 P: 29.8 G: 27.3	29 DINAR · COMIDA · LUNCH MENU ESPECIAL HALLOWEEN Amanida de Halloween 🍷 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 734.1 HC: 90.8 P: 29.8 G: 27.3

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la empresa Dietista-Nutricionista Dinupe (Nº Col: CV00669).

les vitamines del plat

Si parlem d'un component del plat que és ric amb vitamines i minerals per excel·lència, estem parlant de les verdures, les hortalisses i les fruites. Quan dissenyem plats saludables, les verdures i/o les hortalisses representaran una part important. I és que a més de vitamines i minerals, ens aporten fibra dietètica de bona qualitat. Ara bé, sabem quina és la diferencia entre les verdures i les hortalisses? Se'n diu que és verdura quan és una fulla, generalment de color verd. Incloem ací la lletuga, la col, els espinacs i la bleda. I la resta, serien les hortalisses. En aquesta família trobem aliments de tots els colors, la carlota, la tomaca, la ceba, l'albergínia o el rave.

I no ens oblidem de les fruites, culturalment aquestes sempre els reservem un lloc al postre. Encara que també les podem menjar en altres moments del dia, com en l'esmorzar o per berenar. Les que estan ara de temporada són el raïm, el caqui, la magrana i el xirimoio.

Tot seguit, et posarem a prova, quantes verdures-hortalisses i fruites coneixes? Les has provades totes?

las vitaminas del plato

Si hablamos del componente del plato que es rico en vitaminas y minerales por excelencia, estamos hablando de las verduras, las hortalizas y las frutas. Cuando diseñamos platos saludables, las verduras y/o las hortalizas representarán una parte importante. Y es que además de vitaminas y minerales, nos aportan fibra dietética de buena calidad. Ahora bien, ¿sabéis la diferencia entre las verduras y las hortalizas? Se dice que es verdura cuando se trata de una hoja de color verde. incluimos aquí la lechuga, la col, las espinacas y la acelga. Y el resto, serían las hortalizas. En esta familia encontramos alimentos de todos los colores, la zanahoria, el tomate, la cebolla, la berenjena o el rábano.

Y no nos olvidamos de las frutas, culturalmente siempre las reservamos para el postre. Aunque también las podemos comer en otros momentos del día, como en el almuerzo o para la merienda. Las que están ahora de temporada son la uva, el caqui, la granada y la chirimoya.

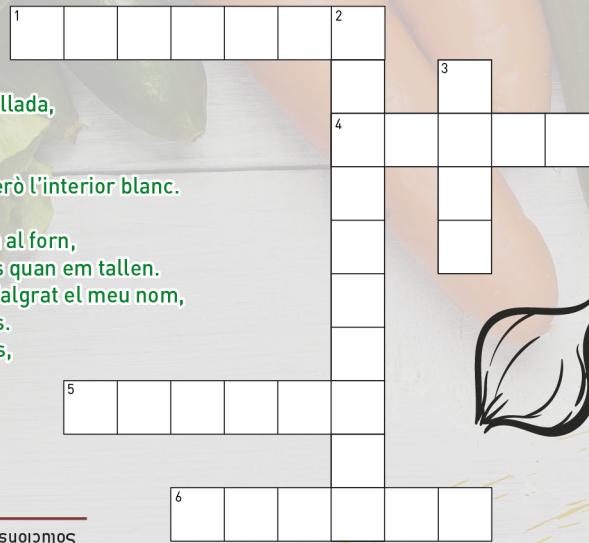
Seguidamente, te ponemos a prueba, ¿cuántas verduras-hortalizas y frutas conoces? ¿las has probado todas?

Verticals:

- Em trobareu en molts plats, en rodanxes o ratllada, des del bullit, fins a les amanides.
- Soc una hortalissa de forma allargada. Soc famosa per tenir la pell de color morat, però l'interior blanc.

Horizontals:

- Tinc un cor molt tendre, sobretot si em cuinen al forn, però els humans no poden evitar les llagrimas quan em tallen.
- Soc l'única verdura d'estos mots encreuats. Malgrat el meu nom, soc molt llesta! Em trobareu amb les lletilles.
- Soc l'única fruita d'entre estos mots encreuats, soc de color groc i tinc forma allargada. Vos encante!
- Soc redoneta i creix de color verd. De major, encara que no siga vergonyosa, el meu color canvia a roig pel licopé (vitamina A).



Soluciones: 1. Carlota 2. Albergínia 3. Ceba 4. Bleda 5. Plátan 6. Tomaca

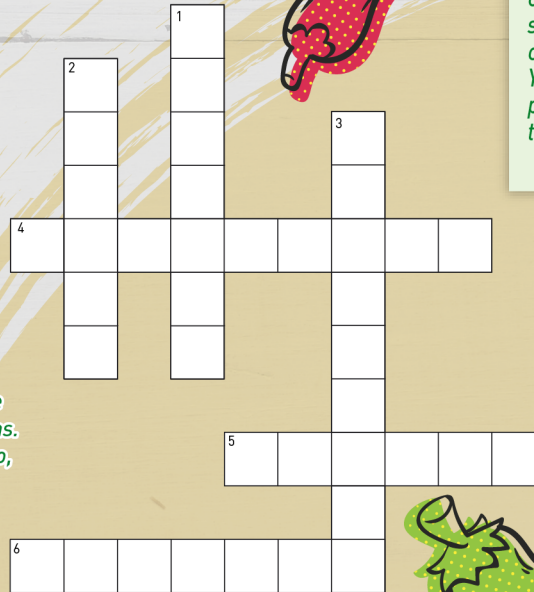


Vertical:

- Soy la única fruta del crucigrama. Soy de color amarillo y forma alargada. ¡Os encanto!
- Soy redonda y crezco de color verde. De mayor, aunque no sea tímida, mi color vira a rojo por el licopeno (vitamina A).
- Soy una hortaliza en forma alargada. Soy famosa por tener la piel de color morado, pero un interior blanco

Horizontal:









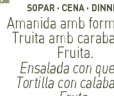
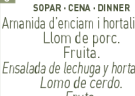










- Me encontrareis en muchos platos, en rodajas o rallada, des del hervido hasta en las ensaladas.
- Soy la única verdura de este crucigrama. A pesar de mi nombre "en valenciano", ¡soy muy lista! Me encontrareis con las lentejas.
- Tengo un corazón muy tierno, sobre todo si me cocinan al horno, pero los humanos no pueden evitar las lágrimas al cortarme.



Soluciones: 1. Plátano 2. Tomate 3. Berenjena 4. Zanahoria 5. Acelga 6. Cebolla



*PROPUESTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
 SOPAR - CENA - DINNER Xampinyons amb all i juliver. Fruita de creïlla. logurt. Champignons con ajo y perejil. Tortilla de patata. Yogur.	 SOPAR - CENA - DINNER Quinoa amb saltejat de pebre de colors. Ou escalfat. Fruita. Quinoa con salteado de pimiento de colores. Huevo escalfado. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Abadejo amb tabulé. Fruita. Bacalao con tabulé. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Fruita. Ensalada con queso. Tortilla con calabacin. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fruits secs. Mini-pizza casolana. Fruita. Ensalada con frutos secos. Minipizza casera. Fruita.
 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb remolatxa. Peix blau. Fruita. Ensalada con remolacha. Pescado azul. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Lentilles amb cebeta. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb fesols. Sèpia a la planxa. Fruita. Ensalada con alubias. Sepia a la planxa. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Bajoques amb pernil. Pintxo de truita. Fruita. Judías verdes con jamón. Montadito de tortilla. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Surtit d'hortalisses al forn. Pollastre al forn. Fruita. Surtido de hortalizas al horno. Pollo asado. Fruita.
 SOPAR - CENA - DINNER Ensalada templada de creïlla amb bajoques, carlota i ou dur. logurt. Ensalada templada de patata con judias verdes, zanahoria y huevo duro. Yogur.	 SOPAR - CENA - DINNER Lentilles amb cebeta. Fruita. Lentejas con cebolla. Tortilla francesa. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Crema de porro. Títot. Fruita. Crema de puerro. Pavo. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Amanida. Vedella amb creïlles al forn. Fruita. Ensalada. Ternera con patatas al horno. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Arranida amb ou dur. Llesca york-formatge. Fruita. Ensalada con huevo duro. Rebanada york-queso. Fruita.
 SOPAR - CENA - DINNER Mandonguilles de soia texturitzada amb arròs blanc. Fruita. Albondigas de soja texturizada con arroz blanco. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Espirals amb tomaca i dades de polló. Fruita. Espirales con tomate y dados de pollo. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Bullit de verdures. Escopinyes. logurt. Hervido de verduras. Berberechos. Yogur.	 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'esparrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de esparragos. Fruita.	 SOPAR - CENA - DINNER Amanida amb formatge. Remenat d'esparrecs. Fruita. Ensalada con queso. Revuelto de esparragos. Fruita.

* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.