

Abril 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	¡YA VOLVEMOS!	9 Ensalada Macarrones integrales con atún* Anillas de calamar* Fruta de temporada Kcal 858.75 P 45.13 G 36.93 HC 86.04	10 Ensalada Lentejas estofadas con verduras Cordonblue de pavo** al horno Fruta de temporada Kcal 727.5 P 27.59 G 36.87 HC 71.47	11 Ensalada Risotto de tomate Lomo** asado con guisantes Fruta de temporada Kcal 867.25 P 37.30 G 42.98 HC 82.94	12 Ensalada Crema de zanahoria con crutons Tortilla española Postre lácteo Kcal 752.77 P 22.85 G 38.22 HC 79.26
		CENA Berenjenas rellenas con pollo y calabacín. Yogur natural	CENA Tortilla con hummus con ensalada de canónigos y maíz Gelatina	CENA Crema suave de brócoli con gambas Fruta del tiempo	CENA Muslitos de pollo con tomates cherry al horno. Brocheta de fruta
SEMANA 2	15 Ensalada Sopa minestrone Albóndigas** en salsa Fruta de temporada Kcal 752.06 P 25.58 G 42.04 HC 64.56	16 Ensalada Garbanzos con calabaza Revuelto de huevo con pavo** Fruta de temporada Kcal 727.65 P 43.38 G 31.30 HC 68.03	17 Ensalada Espaguetis con salsa veggie Merluza* en salsa verde Fruta de temporada Kcal 749.66 P 35.24 G 26.78 HC 91.83	18 Ensalada Crema de calabacín con cereales Ternera** en salsa con zanahoria Fruta de temporada Kcal 748.86 P 31.66 G 41.43 HC 61.23	19 Ensalada Papas con choco* Buñuelos de bacalao* Postre lácteo Kcal 849.17 P 39.08 G 41.07 HC 79.26
	CENA Revuelto de acelgas con mozzarella Yogur natural	CENA Lubina a la plancha con aguacate, tomate y queso fresco. Fruta	CENA Hamburguesa de pavo con menestra de verdura. Yogur natural	CENA Salteado de alcachofas y setas con huevo a la plancha. Fruta	CENA Chips de boniato Tosta de pavo y queso feta. Gelatina
SEMANA 3	22 Ensalada Pajaritas integrales con boloñesa de pollo** Huevos revueltos con cebolla Fruta de temporada Kcal 709.58 P 27.20 G 34.99 HC 70.15	23 Ensalada Crema de legumbres Pollo** estilo marroquí con cuscús Fruta de temporada Kcal 893.23 P 29.77 G 31.84 HC 121.10	24 Ensalada Sopa de pescado* con fideos Varitas de pescado* Fruta de temporada Kcal 692.84 P 36.91 G 32.62 HC 63.01	25 Ensalada Arroz integral con verduras Magro** en adobo Fruta de temporada Kcal 715.70 P 24.61 G 34.75 HC 76.11	26 Ensalada Habichuelas con verduras Pescado* al horno con patatas Postre lácteo Kcal 8311.72 P 48.91 G 36.45 HC 77.14
	CENA Hervido de verduras con queso fresco Fruta del tiempo	CENA Ensalada con atún y manzana Colitas de rape con tomate en salsa Gelatina	CENA Fajita integral rellena de pollo, queso de untar y guacamole Fruta del tiempo	CENA Ensalada del mar Mejillones al vapor con limón Fruta del tiempo	CENA Quesadillas de maíz rellenas de huevos revueltos y aguacate Yogur griego ligero
SEMANA 4	29 Ensalada Crema de puerros y pera Contramuslo de pollo** en pepitoria Fruta de temporada Kcal 753.64 P 42.60 G 40.46 HC 52.73	30 Ensalada Caracolas al pomodoro Tortilla de calabacín Fruta de temporada Kcal 840.54 P 32.75 G 39.08 HC 89.38	<p>Planificamos los menús siguiendo las directrices de la guía de comedores escolares de la Generalitat Valenciana Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista, nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas. Una vez a la semana el pan será integral</p> <p>*Para dietas sin carne sustituimos por vegetales y pescado</p> <p>*Para menús veganos sustituimos la carne y el pescado por productos proteicos y vegetales</p> <p>La ensalada se compone de: lechuga, tomate, maíz, pepino y zanahoria.</p> <p>Cristina Andrés Ferrer, dietista-nutricionista, nº col cv00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.</p>		
	CENA Ensalada de naranja y nueces Revuelto de verdura Fruta del tiempo	CENA Pollo crujiente con cornflakes Patatas al horno Brocheta de fruta			

Abril 2024

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	JA TORNEM!	9 Amanida Macarrons integrals amb tonyina* Anelles de calamar* Fruita del temps Kcal 858.75 P 45.13 G 36.93 HC 86.04	10 Amanida Llentilles estofades amb verdures Cordonblue de titol** al forn Fruita del temps Kcal 727.5 P 27.59 G 36.87 HC 71.47	11 Amanida Risotto de tomaca Llom** asat amb pésols Fruita del temps Kcal 867.25 P 37.30 G 42.98 HC 82.94	12 Amanida Crema de carlota amb crutons Truita espanyola Postre lacti Kcal 752.77 P 22.85 G 38.22 HC 79.26
		S O P A R Albergínies farcides amb pollastre i carabasseta. logurt natural	S O P A R Truita amb hummus i amanida de canonges i dacs. Gelatina	S O P A R Crema suau de brècol amb gambes Fruita del temps	S O P A R Cuixetes de pollastre amb Tomaques "cherry" al forn Broqueta de fruita
SETMANA 2	15 Amanida Sopa minestrone Mandonguilles** en salsa Fruita del temps Kcal 752.06 P 25.58 G 42.04 HC 64.56	16 Amanida Cigrons amb carabassa Remenat de ou amb titol** Fruita del temps Kcal 727.65 P 43.38 G 31.30 HC 68.03	17 Amanida Espaguetis amb salsa veggio Lluç* amb salsa verd Fruita del temps Kcal 749.66 P 35.24 G 26.78 HC 91.83	18 Amanida Crema de carabassó amb cereals Vedella** en salsa amb carlota Fruita del temps Kcal 748.86 P 31.66 G 41.43 HC 61.23	19 Amanida Creilles amb xoco* Bunyols de bacallà* Postre lacti Kcal 849.17 P 39.08 G 41.07 HC 79.26
	S O P A R Regirat de bledes amb mozzarella logurt natural	S O P A R Amanida del mar Clotxines al vapor amb llima Fruita del temps	S O P A R Hamburguesa de titot amb menestra de verdura logurt natural	S O P A R Saltejat de carxofes i bolets amb ou a la planxa Fruita del temps	S O P A R Xips de boniato Tosta de titot i formatge feta Gelatina
SETMANA 3	22 Amanida Corbatins integrals amb bolonyesa de pollastre** Ous remenats amb ceba Fruita del temps Kcal 709.58 P 27.20 G 34.99 HC 70.15	23 Amanida Crema de llegums Pollastre** al estil marroquí amb cuscús Fruita del temps Kcal 893.23 P 29.77 G 31.84 HC 121.10	24 Amanida Sopa de peix* amb fideus Varettes de peix* Fruita del temps Kcal 692.84 P 36.91 G 32.62 HC 63.01	25 Amanida Arrós integral amb verdures Magre** en adob Fruita del temps Kcal 715.70 P 24.61 G 34.75 HC 76.11	26 Amanida Fesols amb verdures Peix* al forn amb creilles Postre lacti Kcal 8311.72 P 48.91 G 36.45 HC 77.14
	S O P A R Bollit de verdures amb formatge fresc Fruita del temps	S O P A R Amanida amb tonyina i poma Cues de rap en salsa de tomaca Gelatina	S O P A R Torteta integral farcida amb pollastre ,formatge d'untar i guacamole Fruita del temps	S O P A R Llobarro a la planxa amb alvocat,tomaca i formatge fresc Fruita del temps	S O P A R Coques de dacs farcides amb ous regirats i alvocat logurt grec lleuger
SETMANA 4	29 Amanida Crema de porro i pera Contracuixa de pollastre** en pepitoria Fruita del temps Kcal 753.64 P 42.60 G 40.46 HC 52.73	30 Amanida Caragolets al pomodoro Truita de carabassó Fruita del temps Kcal 840.54 P 32.75 G 39.08 HC 89.38	<p>Planifiquem els menus seguint les directrius de la guia de menjadors escolars de la Generalitat Valenciana Una vegada a la setmana el pa serà integral</p> <p>* Per a dietes sense carn substituim per vegetals i peix</p> <p>* Per a menús vegans substituim la carn i el peix per productes proteics i vegetals</p> <p>La amanida es compon de: lletuga, tomaca, dacs, cogombrei carlota</p> <p>Cristina Andrés Ferrer,dietista-nutricionista ,nº col cv00007 ha supervisat el menú i ha proposat els sopsars.</p>		
	S O P A R Amanida de taronja i anous Regirat de verdures Fruita del temps	S O P A R Pollastre cruixent amb "cornflakes"+creilles al forn Broqueta de fruita del temps			