

Mayo 2024

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Planificamos los menús siguiendo las directrices de la guía de comedores escolares de la Generalitat Valenciana 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 La ensalada se compone de: lechuga, tomate, maíz, pepino y zanahoria. Cristina Andrés Ferrer, dietista-nutricionista, nº col cv00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.</p>			<p>2 Ensalada Arroz con tomate Halibut* rebozado Fruta de temporada</p> <p>Kcal 721.27 P 25.70 G 24.33 HC 99.90</p>	<p>3 Ensalada Lentejas estofadas Huevos revueltos con jamón** Postre lácteo</p> <p>Kcal 751.33 P 27.78 G 41.11 HC 67.60</p>
			<p>C E N A Hamburguesa casera con patata, atún y calabacín Fruta del tiempo</p>	<p>C E N A Ensalada de lacitos vegetales con fresas, aguacate y queso feta Gelatina</p>

SEMANA 2

<p>6 Ensalada Sopa de tomate Merluza* con salsa mery y cuscús Fruta de temporada</p> <p>Kcal 600.07 P 31.07 G 27.37 HC 57.38</p>	<p>7 Ensalada Judías pintas estofadas con verduras Pollo** al curry Fruta de temporada</p> <p>Kcal 755.56 P 40.36 G 30.67 HC 79.52</p>	<p>8 Ensalada Arroz caldoso vegetal Abadejo* a la andaluza Fruta de temporada</p> <p>Kcal 681.65 P 22.62 G 27.72 HC 84.58</p>	<p>9 Ensalada Crema de calabaza eco Hamburguesa** con patatas Fruta de temporada</p> <p>Kcal 617.95 P 24.93 G 34.52 HC 50.50</p>	<p>10 Ensalada Espaguetis carbonara** Revuelto de huevo con puerro sofrito Postre lácteo</p> <p>Kcal 788.06 P 25.37 G 43.98 HC 72.67</p>
<p>C E N A Crudités con hummus Pavo a la plancha Yogur griego natural</p>	<p>C E N A Ensalada de patata con aguacate y atún Fruta del tiempo</p>	<p>C E N A Judías verdes+brochetas de pollo Gelatina</p>	<p>C E N A Huevo a la plancha con pisto Fruta del tiempo</p>	<p>C E N A Sandwich integral con queso crema, tomate y pavo. Yogur natural</p>

SEMANA 3

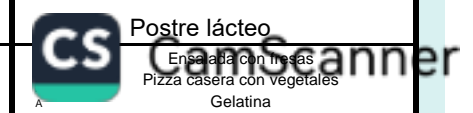
<p>13 Ensalada Arroz del senyoret* Fruta de temporada</p> <p>Kcal 857.55 P 37.28 G 43.53 HC 86.46</p>	<p>14 Ensalada Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de espinacas con queso Fruta de temporada</p> <p>Kcal 674.2 P 31.14 G 32.72 HC 63.72</p>	<p>15 Ensalada Crema <i>dubarry</i> con tostones Pollo** al ajillo Fruta de temporada</p> <p>Kcal 768.72 P 45.52 G 37.01 HC 61.35</p>	<p>16 Ensalada Espirale con tomate, verduras y soja texturizada Carbonero* al limón Fruta de temporada</p> <p>Kcal 637.58 P 39.43 G 24.94 HC 88.83</p>	<p>17 Ensalada Sopa de ave** con letras Lomo** asado con patatas <i>chip</i> Fruta de temporada</p> <p>Kcal 678.45 P 29.36 G 29.25 HC 85.78</p>
<p>C E N A Ensalada de tomate, pepino, queso feta y pollo Yogur natural</p>	<p>C E N A Bacalao con salsa y verduras yogur natural</p>	<p>C E N A Salteado de guisantes y espárragos con jamón serrano Yogur natural</p>	<p>C E N A Tortilla enrollada de gambas y champiñones Gelatina</p>	<p>C E N A Ensalada variada Empanadillas caseras de atún y tomate. Yogur griego natural</p>

SEMANA 4

<p>20 Ensalada Lentejas ECO con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada</p> <p>Kcal 789.91 P 26.30 G 32.32 HC 98.53</p>	<p>21 Ensalada Arroz con secreto** y setas Croquetas de pollo** Fruta de temporada</p> <p>Kcal 768.50 P 26.20 G 33.64 HC 90.26</p>	<p>22 Ensalada Crema de legumbres y verduras con tostones Contramuslo** de pollo al azafrán Fruta de temporada</p> <p>Kcal 711.34 P 44.40 G 33.47 HC 56.56</p>	<p>23 Ensalada Lacitos integrales con atún* Bacalao* a la vizcaína Fruta de temporada</p> <p>Kcal 713.66 P 34.15 G 30.09 HC 75.63</p>	<p>24 COMIDAS DEL MUNDO SENEGAL</p>
<p>C E N A Chips de boniato Merluza con curry Fruta del tiempo</p>	<p>C E N A Aguacate con queso fresco Tortilla con atún Gelatina</p>	<p>C E N A Crema de verduras Gambitas al ajillo Yogur natural</p>	<p>C E N A Tomates cherry Tortilla con guacamole Brochetas de fruta</p>	<p>C E N A Panini con mozzarella, champiñón, piña y pavo Yogur griego natural</p>

SEMANA 5

<p>27 Ensalada Crema de guisantes con maíz crujiente Albóndigas de pollo** con cuscús Fruta de temporada</p> <p>Kcal 795.22 P 32.49 G 35.19 HC 84.53</p>	<p>28 Ensalada Potaje de garbanzos Pizza con jamón** Fruta de temporada</p> <p>Kcal 802.33 P 45.36 G 24.52 HC 90.26</p>	<p>29 Ensalada Espaguetis con salsa de calabaza Huevos con chorizo de pavo** Fruta de temporada</p> <p>Kcal 761.22 P 25.06 G 32.98 HC 56.56</p>	<p>30 Ensalada Risotto de tomate Salchichas** con puerro salteado Fruta de temporada</p> <p>Kcal 718.48 P 22.40 G 34.70 HC 79.10</p>	<p>31 Ensalada Fideos a la cazuela Varitas de verdura Postre lácteo</p> <p>Kcal 746.73 P 40.94 G 35.10 HC 66.91</p>
<p>C E N A Tortilla de queso +tosta con tomate y fiambre de pavo Fruta del tiempo</p>	<p>C E N A Ensalada con piña Merluza en salsa con almejas Fruta del tiempo</p>	<p>C E N A Tacos de lechuga con pollo y queso fresco Yogur griego natural</p>	<p>C E N A Ensaladilla rusa con atún y huevo duro Yogur natural</p>	<p>C E N A Ensalada con fresas Pizza casera con vegetales Gelatina</p>



SETMANA 1

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Planifiquem els menús seguint les directrius de la guia de menjadors escolars de la Generalitat Valenciana Una vegada a la setmana el pa serà integral * Per a dietes sense carn substituïm per vegetals i peix * Per a menús vegans substituïm la carn i el peix per productes proteics i vegetals La amanida es compon de: lletuga, tomaca, dacsas, cogombrei carlota Cristina Andrés Ferrer, dietista-nutricionista, nº col cv00007 ha supervisat el menú i ha proposat els sopars.els sopars.</p>			<p>2 Amanida Arròs amb tomaca Halibut* arrebossat Fruita del temps</p> <p>Kcal 721.27 P 25.70 G 24.33 HC 99.90</p>	<p>3 Amanida Llentilles estofades Ous remenats amb pernil** Postre lacti</p> <p>Kcal 751.33 P 27.78 G 41.11 HC 67.60</p>
			<p>S O P A R Hamburguesa casolana amb creïlla, tonyina i carabasseta Fruita del temps</p>	<p>S O P A R Amanida de floquets vegetals amb maduixes, formatge feta i alvocat Gelatina</p>

SETMANA 2

<p>6 Amanida Sopa de tomaca Lluç* amb salsa mery i cuscús Fruita del temps</p> <p>Kcal 600.07 P 31.07 G 27.37 HC 57.38</p>	<p>7 Amanida Fesols estofats amb verdures Truita d'espínacs amb formatge Fruita del temps</p> <p>Kcal 755.56 P 40.36 G 30.67 HC 79.52</p>	<p>8 Amanida Arròs caldós vegetal Abadejo* a la andalusa Fruita del temps</p> <p>Kcal 681.65 P 22.62 G 27.72 HC 84.58</p>	<p>9 Amanida Crema de carabassa eco Hamburguesa** amb creïlles Fruita del temps</p> <p>Kcal 617.95 P 24.93 G 34.52 HC 50.50</p>	<p>10 Amanida Espaguetis carbonara** Remenat d'ou amb porro sofregit Postre lacti</p> <p>Kcal 788.06 P 25.37 G 43.98 HC 72.67</p>
<p>S O P A R Crudides amb hummus Titot a la planxa logurt grec natural</p>	<p>S O P A R Amanida de creïlla amb alvocat i tonyina Fruita del temps</p>	<p>S O P A R Bajoquetes+broquetes de pollastre Gelatina</p>	<p>S O P A R Ou a la planxa amb samfaina Fruita del temps</p>	<p>S O P A R Sàndwix amb formatge d'untar, tomaca i titot Fruita del temps</p>

SETMANA 3

<p>13 Amanida Arròs del senyoret* Fruita del temps</p> <p>Kcal 857.55 P 37.28 G 43.53 HC 86.46</p>	<p>14 Amanida Potatje de cigrons amb verdures Truita d'espínacs amb formatge Fruita del temps</p> <p>Kcal 674.2 P 31.14 G 32.72 HC 63.72</p>	<p>15 Amanida Crema dubarry amb tostones Pollastre** al all Fruita del temps</p> <p>Kcal 768.72 P 45.52 G 37.01 HC 61.35</p>	<p>16 Amanida Espirals amb tomaca, verdura i soia texturitzada Carboner* a la llima Fruita del temps</p> <p>Kcal 637.58 P 39.43 G 24.94 HC 88.83</p>	<p>17 Amanida Sopa d'au** amb lletres Llom** asat amb creïlles chip Postre lacti</p> <p>Kcal 678.45 P 29.36 G 29.25 HC 85.78</p>
<p>S O P A R Amanida de tomaca, cogombre, formatge feta i pollastre logurt natural</p>	<p>S O P A R Bacallar en salsa i verdures logurt natural</p>	<p>S O P A R Saltat de pèsols i espàrrecs amb pernil salat logurt natural</p>	<p>S O P A R Tomaques cherri Truita amb guacamole Broqueta de fruita</p>	<p>S O P A R Amanida variada Pastissos casolans de tonyina i tomaca logurt grec natural</p>

SETMANA 4

<p>20 Amanida Llentilles ECO amb verdures Truita de creïlles Fruita del temps</p> <p>Kcal 789.91 P 26.30 G 32.32 HC 98.53</p>	<p>21 Amanida Arròs amb secret** i bolets Croquetes de pollastre** Fruita del temps</p> <p>Kcal 768.50 P 26.20 G 33.64 HC 90.26</p>	<p>22 Amanida Crema de llegums i verdures amb tostones Contraeix de pollastre** al safrà Fruita del temps</p> <p>Kcal 711.34 P 44.40 G 33.47 HC 56.56</p>	<p>23 Amanida Corbatins integrals amb tonyina* Bacallà* a la vizcaïna Fruita del temps</p> <p>Kcal 713.66 P 34.15 G 30.09 HC 75.63</p>	<p>24 MENJARS DEL MON SENEGAL</p>
<p>S O P A R Xips de moniato Lluç amb curri Fruita del temps</p>	<p>S O P A R Alvocat amb formatge fresc Truita amb tonyina Gelatina</p>	<p>S O P A R Crema de verdures Gambetes amb allada logurt natural</p>	<p>S O P A R Tomaques cherri Truita amb guacamole broqueta de fruita</p>	<p>S O P A R Panini amb mozzarella, xampinyons, pinya i titot logurt grec natural</p>

SETMANA 5

<p>27 Amanida Crema de pèsols amb dacsas cruixent Mandonguilles de pollastre** amb cuscús Fruita del temps</p> <p>Kcal 795.22 P 32.49 G 35.19 HC 84.53</p>	<p>28 Amanida Potatje de cigrons Pizza de pernil dolç** Fruita del temps</p> <p>Kcal 802.33 P 45.36 G 24.52 HC 90.26</p>	<p>29 Amanida Espaguetis amb salsa de carabassa Ous amb xoriço** de titot Fruita del temps</p> <p>Kcal 761.22 P 25.06 G 32.98 HC 56.56</p>	<p>30 Amanida Risotto de tomaca Saltxitxes** amb porro saltejat Fruita del temps</p> <p>Kcal 718.48 P 22.40 G 34.70 HC 79.10</p>	<p>31 Amanida Fideus a la cassola Varettes de verdures Postre lacti</p> <p>Kcal 746.73 P 40.94 G 35.10 HC 66.91</p>
<p>S O P A R Truita de formatge+hosta amb tomaca i companatge de polit Fruita del temps</p>	<p>S O P A R Amanida amb pinya Lluç amb salsa de cloïsses Fruita del temps</p>	<p>S O P A R Tacs de encisam amb pollastre i formatge fresc logurt grec natural</p>	<p>S O P A R Amanida russa amb tonyina i ou dur logurt natural</p>	<p>S O P A R Amanida amb maduixes Pizza casolana amb vegetals Gelatina</p>